CUPRINS:

1. INDUCŢII HIPNOTICE ŞI TEHNICI DE RELAXARE
1.1. Relaxarea musculară progresivă Jacobson pg.3
1.2. Inducţia de transă naturalistă pg.6
1.3. Pregătirea transei pg.8
1.4. Inducţia de transă Ericksoniană pg.10
1.5. Inducerea transei prin scala de susceptibilitate hipnotică stanford pg.13
1.6. Inducţia Ohanlon pg.16
1.7. Scurtă inducţie cu fixarea privirii Hunter pg.18
1.8. Inducţie prin tehnica motivaţională cu recurs la relaxarea progresivă pg.19
1.9. Inducţia conversaţională pg.22
1.10. Exerciţiul deasupra curcubeului pg.23
2. ÎNTĂRIREA EULUI pg.25
3. REFRAMING pg.28
3.1. Construirea textului pentru prima întărire a comportamentului alternativ găsit pe parcursul reframing pg.31
4. METAFORE
4.1. Locul preferat pg.33
4.2. Învaţă pe alţii pg.34
4.3. Trei cutii pg.36
4.4. Accesarea adevăratului eu interior pg.39
4.5. Metafora icebergului pg.41
4.6. Copilul interior pg.42
4.7. Liniştirea copilului interior pg.45
5. TEHNICI HIPNOANALITICE
5.1. Călătoria la o stâncă pg.49
5.2. Frunze pe eleşteu pg.52
5.3. Metafora coridorului pg.53
5.4. Alice în ţara oglinzilor… pg.55
5.5. Consilierul personal… pg.59
5.6. Meditaţii asupra unei amintiri creative din copilărie… pg.60
5.7. Pictura din rama antică… pg.62
5.8. Tehnica teatrului… pg.65
5.9. Tehnica visului hipnotic… pg.69
6. INTERVENŢIE ÎN INCIDENTUL CRITIC SAU TRAUMATIC… pg.75

7. TEHNICI PENTRU DEPRESIE ŞI ANXIETATE
7.1. Relaxare şi imagerie pentru tratamentul anxietăţii… pg.81
7.2. Tehnica fotografică… pg.83
7.3. Modificarea stărilor psihofiziologicetehnica Gilligan… pg.85
7.4. Strategii de balans a disociaţiei şi asociaţiei… pg.92
7.5. Hipnoterapia anxietăţiitehnica anxiometrului… pg.100
8 TEHNICI HIPNOTICE PENTRU FOBIE, ATACURI DE PANICĂ
8.1. Dezvoltarea expectaţiilor pozitive pentru succes… pg.105
8.2. Tehnica shift-ului (a trecerii) …pg.108
9. AFECŢIUNI PSIHOSOMATICE
9.1. Înapoi spre înainte… pg.110
9.2. Călătorie cu pluta… pg.113
9.3. Metafora simfoniei… pg.115
9.4. Insomnia… pg.116
9.5. Exersarea reuşitei însănătoşirii… pg.120
9.6. Imageria vindecării… pg.123
9.7. Influenţarea conexiunii minte-corp… pg.125
9.8. Lumina albă… pg.128
9.9. Scânteia… pg.130
9.10. Metafora metronomului… pg.132
9.11. Metafora râului care curge… pg.134
9.12. Consilierul personal… pg.136
9.13. Imageria însănătoşiriialte tehnici… pg.138
10. TEHNICI HIPNOTICE PENTRU AMELIORAREA DURERII
10.1. Tehnica ameliorarea durerii… pg.140
10.2. Antrenamentul pentru confruntarea cu durerea… pg.143
10.3. Respiraţia… pg.145
10.4. Anestezia în mănuşă… pg.147
10.5. Naşterea… pg.151
10.6. Managementul durerii printr-o abordare strategică-HARP… pg.156
11. INTERVENŢII PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR
11.1. Termitele protectoare… pg.174
11.2. Antrenamentul sistemului imunitar… pg.175
12. DISFUNCŢII SEXUALE
12.1. Primele amintiri sexuale… pg.180
12.2. Relaţia cea mai bună şi cea mai proastă… pg.181
13. PRINCIPIILE AFIRMĂRII EFICIENTE DE SINE… pg.183

14. MODULUL AT 101 PREDAT CLIENTULUI… pg.184
15. TEHNICI HIPNOTICE PENTRU TERAPIA ÎN GRUP
15.1. Meditaţia copacului… pg.222

INDUCŢII HIPNOTICE ŞI TEHNICI DE RELAXARE

RELAXAREA MUSCULARA PROGRESIVA JACOBSON

Instalează-te confortabil în fotoliu… sau pe scaun… După ce ai găsit poziţia cea mai confortabila… închide ochii…

Concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei…

Respira de câteva ori profund;… în timp ce expiri… încet… spune în gând: „Ma relaxez”… (…)

Concentrează-ţi atenţia… asupra fetei… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura fetei… şi din ochi… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum fata şi ochii ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge pleoapele cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor fetei… în jurul ochilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura fetei… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra maxilarului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura maxilarului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum maxilarul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii maxilarului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor maxilarului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura maxilarului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra umerilor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura umerilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi

cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum umerii ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge umerii cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor umerilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura umerilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra spatelui… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura spatelui… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum spatele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii spatelui cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor spatelui… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura spatelui… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra braţelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura braţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum braţele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii braţelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor braţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura braţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra antebraţelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura antebraţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum

antebraţele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii antebraţelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor antebraţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura antebraţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra mâinilor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura mâinilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum mâinile ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii mâinilor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor mâinilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura mâinilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra pieptului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura pieptului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum pieptul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii pieptului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor pieptului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura pieptului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra abdomenului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura abdomenului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum abdomenul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al

relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii abdomenului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor abdomenului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura abdomenului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra coapselor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura coapselor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum coapsele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii coapselor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor coapselor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura coapselor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra picioarelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum picioarele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii picioarelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra labelor picioarelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura labelor picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum labele picioarelor ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul…

Strânge muşchii labelor picioarelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor labelor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura labelor picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul…

După ce ţi-ai relaxat toţi muşchii… fiecare segment al corpului… rămâi aşa… în aceasta plăcută stare de relaxare… timp de câteva minute…

(se lasa 2 – 5 minute, apoi se poate intercala un exerciţiu de imagerie)

Pregăteşte-te acum… pentru a deschide ochii… şi pentru a percepe din nou… încăperea în care te afli…

Deschide ochii acum… şi pregăteşte-te să-ţi reiei activităţile obişnuite…

INDUCŢIA DE TRANSA NATURALISTA

Te odihneşti pe scaun… cu ochii închişi… instalat (a) confortabil… şi s-ar putea chiar să observi cum… din când în când… ochii parca doresc să se deschidă… şi asta este foarte bine… pentru ca nu aş dori să intri în transa… să te relaxezi… prea repede… Este cu atât mai uşor… sau mai degrabă… îţi va fi cu atât mai uşor… să laşi să se dezvolte… să simţi acea senzaţie din umăr… sau dintr-o mână… sau din ceafa… din braţ… sau din picior… în timp ce continui să asculţi vocea mea… în timp ce auzi sunetele din încăpere… şi sunetele de afara… din alte încăperi… în timp ce te relaxezi… iar, în timp ce eşti foarte atent (a) la modificările senzaţiilor din umăr… braţ… mana… ceafa… picior… şi te întrebi dacă vei fi capabil (a) să intri în transa… să te relaxezi… conştiinţa ta a şi început să se lase purtata… să se scufunde în timp… şi laşi corpul tău să se relaxeze… şi laşi gândurile să se relaxeze… odată cu corpul… chiar fără a şti pentru moment… cu cât mai bine… şi cu cât mai confortabil… te vei putea simţi… Fiecare dintre noi… a trăit mai repede… sau mai încet… experienţa aţipirii în faţa televizorului… atunci când încerca să urmărească cu atenţie acţiunea de pe micul ecran… închizând doar pentru moment ochii… pentru a-l odihni… şi ascultând în continuare muzica… ascultând în continuare vocile… stand aşa, aşezat (a) … instalat (a) foarte confortabil şi relaxat… atunci când un cuvânt sau o replică… sau un sunet… îţi evoca o anumită amintire… şi te scufunzi (…) şi visezi câtva timp (…) şi revii din nou la cuvinte… şi te scufunzi iar (…) şi visezi iar (…), până când cuvintele şi

muzica se contopesc într-un sunet liniştitor… într-un fundal sonor… pentru gânduri… pentru visare… în timp ce inconştientul tău continua să audă… tot ceea ce-ţi voi spune… pentru că ştii dintotdeauna… cu cât este mai uşor să înveţi ceva… să înţelegi ceva… atunci când eşti relaxat (a) … deşi nu aş dori să te relaxezi prea profund încă de la început… pentru ca… pentru moment… este mult mai important pentru tine să recunoşti micile schimbări… acele minuscule modificări… abia sesizabile… din respiraţia ta… din pulsul tău… acele modificări ce se regăsesc în relaxarea fetei… în senzaţia de confort (…) şi de securitate (…) care te cuprind… iar inconştientul tău va dori poate… să-ţi relaxeze degetul mic… înainte ca această senzaţie să apară în degetul mare… sau poate pentru inconştientul tău… încheietura mâinii tale… va fi locul cel mai potrivit pentru a începe relaxarea… în timp ce conştientul poate savura curiozitatea legată de întrebarea unde anume vor apărea mai întâi aceste senzaţii… de relaxare… de destindere…

Atunci când arunci o pietricica într-un lac… pe suprafaţa apei se vor răspândi iute inele concentrice… dar, chiar sub suprafaţa apei… sub suprafaţa conştientului… pietricica se va scufunda… treptat… şi în timp ce aluneca în jos… trecând pe lângă fiinţele… ce trăiesc în apa… în timp ce se va scufunda… trecând pe lângă vegetaţia ce trăieşte în apa… alunecând lin… uşor… nimic nu va fi deranjat în jur… atunci când, uşor… se aşază pe fundul lacului liniştit… şi… treptat… chiar şi inelele de pe luciul apei se potolesc… iar sub suprafaţa apei totul devine din nou calm… liniştit… şi poţi tu însuţi/ însăţi să-ţi recunoşti capacitatea… de a reflecta confortabil… într-un anume fel… la problemele care te frământa… Îţi aduci aminte de acele vremuri… când erai sigur (a) ca lucrurile se prezintă într-un anume fel… şi, deodată, ţi-ai dat seama că ele s-au schimbat… s-au modiifcat… au devenit ceva cu totul diferit… ca atunci când, copil fiind… descopereai ca lampa era lampa… sau învăţai care era diferenţa între casa şi masa… schimbând ceea ce credeai înainte cu ceea ce învăţai acum… cu noi sensuri… noi modalităţi de a acţiona… şi mă întreb dacă aceste senzaţii noi… dacă aceste senzaţii hipnotice… legate de relaxare… vor rămâne aceleaşi… nemodificate… sau dacă vor continua să se aprofundeze… în timp ce acum încerci să-ţi aduci aminte tot ceea ce ţi-am povestit… despre acele vise din fata televizorului… despre acele pietricele… care se scufunda în lac… uneori mai repede… alteori mai încet… despre acele amintiri din copilărie… legate de lucruri ce par a fi una… şi se

transforma în alta… de sensuri… de senzaţii… care se modifica… uneori mai repede… alteori mai târziu…

(se continua cu locul preferat sau cu metafora coridorului, sau alta imagerie)

REVENIREA LA STAREA DE VEGHE

Şi acum… când inconştientul tău va permite conştientului tău… într-o măsură din ce în ce mai mare… să ia cunoştinţă de sunete… de vocea mea… de sunetele din aceasta încăpere… de senzaţiile pe care le simţi în braţe… picioare… de varietatea gândurilor şi sentimentelor care te inunda… conştientul tău revine din nou, treptat… la suprafaţă… şi revii treptat la starea de veghe conştientă… şi totul este bine… ochii se deschid… aşa, la starea de veghe conştientă… revii cu totul acum…

PREGĂTIREA TRANSEI

Găseşte-ţi o poziţie cât mai confortabila… închide ochii… aşază-ţi antebraţele şi palmele pe coapse şi acum concentrează-ţi toată atenţia asupra celor două mâini… asupra degetelor.

Vei simţi la un moment dat… într-unul dintre degete… la una dintre mâini… o mişcare involuntara… uşoară… abia perceptibila… o mişcare pe care… probabil… în mod obişnuit nici nu ai sesiza-o… iar, atunci când ai simţit aceasta mişcare… pentru a-mi comunica şi mie ca mişcarea s-a produs, ridici uşor degetul… De obicei, această mişcare involuntara a degetului apare după un anumit timp… aşa ca aşteptăm cu răbdare… ca ea să se producă… Va fi interesant de ştiut care dintre degete se va mişca… fiindcă nimeni nu poate şti acest lucru dinainte… Este un răspuns… o reacţie… pregătită de subconştientul tău… Uneori se întâmplă ca în loc de o mişcare a degetului… să apară o senzaţie deosebita într-unul dintre degete… poate ca atunci când simţi o tensiune deosebita… sau ca atunci când simţi o coardă legată de unul dintre degete trăgându-ţi-l în sus… Deocamdată… aşteptam… să se producă… acea mişcare uşoară… sau senzaţie deosebita… a degetului tău…

(*Când mişcarea s-a produs îi prindem degetul şi* îl *ridicam uşor*, *ratificându-l*).

Acesta a fost degetul care s-a mişcat…

(*apoi* îl *apasamuşoară presiune*, *şi continuam*:)

Rămâi în continuare aşa… liniştit (a) … aşteptând… şi ascultând… ceea ce-ţi spun… Ai simţit cum corpul tău efectuează mişcări foarte uşoare… şi în continuare… vei mai afla un lucru… şi

anume, faptul ca în corpul tău… în organismul tău… apar tot timpul senzaţii… mişcări foarte discrete… nesemnificative… de care în majoritatea cazurilor nici măcar nu suntem conştienţi… dar care aproape tot timpul se produc în organismul tău… Aşa că, acum am să te rog să-ţi concentrezi atenţia… asupra propriului tău corp… să fii atent (a) … la prima modificare pe care o simţi în corp… în organism… indiferent unde se produce… şi indiferent în ce ar consta ea… Şi, când ai simţit undeva în corp… aceasta prima modificare… sau senzaţie… pe care ai conştientizat-o… oricât de simpla ar fi ea… degetul tău se va ridica uşor… pentru a-mi comunica şi mie acest lucru… Şi, aşa cum mai înainte a trebuit să aşteptăm puţin… pentru a sesiza o modificare oarecare în corp… deoarece în mod curent nu suntem obişnuiţi să sesizăm ce se petrece în organismul nostru… aşteptam cu răbdare… să primim semnalul… Vei simţi cum o primă modificare… de care ai devenit conştient (a) … S-a petrecut în corpul tău…

(*până la apariţia mişcării se păstrează comunicarea* verbală. *Când apare confirmarea apariţiei senzaţiei*, *ratificam răspunsul*, *apucam degetul*).

Ai simţit ca ceva s-a modificat.

(*Aşezăm degetul la loc şi spunem*:)

Dacă apreciezi că ai putea amplifica uşor aceasta modificare, fără ca acest lucru să te deranjeze… sau să-ţi dăuneze în vreun fel… vei ridica din nou degetul… pentru a-mi comunica şi mie acest lucru…

a) (*În cazul în care nu apare răspunsul spunem*):

Dacă apreciezi ca amplificarea acestei modificări te-ar putea deranja… sau ţi-ar putea dauna… vei ridica degetul pentru a-mi comunica acest lucru…

(*dacă degetul se ridica*, *putem termina spunând*):

Bine… înseamnă că va trebui să ne mulţumim cu ceea ce a fost până acum un câştig… care consta în faptul că ai putut simţi un răspuns discret… involuntar… printr-o mişcare pe care ai produs-o… respectiv o modificare a ceea ce simţi în propriul tău corp… rămânând cu expresia unor senzaţii noi… pe care în mod conştient nu le sesizezi…

b) (*Dacă răspunsul a fost pozitiv*, *spunem*):

Dacă apreciezi că este aşa… am să te rog să laşi aceasta modificare din propriul tău corp… să se accentueze uşor… într-o măsură pe care o găseşti convenabila pentru tine… şi, atunci când ai

simţit… că exista modificări în corp… care s-au accentuat… în mod sensibil… perceptibil de către tine… vei ridica din nou degetul pentru a-mi comunica şi mie acest lucru…

(*se aşteaptă 11 ½ min. pentru a apărea răspunsul*)

(*Dacă răspunsul nu apare, se mai face o încercare*):

Dacă inconştientul tău a hotărât… că e mai potrivit ca această senzaţie să nu apară… e în regulă… nu e nicio problemă…

(*Dacă apare ridicarea degetului, ratificam degetul*):

Bine…

Bine… toate senzaţiile pot reveni treptat la normal…

INDUCEREA DE TRANSA ERICKSONIANA

Instalează-te confortabil… cu antebraţele şi palmele aşezate pe coapse…

Acum am să te rog să închizi ochii… şi să-ţi concentrezi atenţia asupra celor două mâini… pentru ca… în continuare… vom lucra doar cu unul dintre braţele tale… cu una dintre mâinile tale (…) Am putea, bineînţeles, să alegem noi… oricare dintre ele… dar este mult mai eficient dacă lăsăm subconştientul tău… să facă alegerea aceasta pentru tine… ştiind mai bine… cu care dintre braţele tale ar prefera să lucreze… pentru a ne ajuta… în realizarea tuturor obiectivelor pe care ni le-am propus pentru aceasta intervenţie… Şi, stând aşa… comod… cu ochii închişi (…), cu atenţia îndreptată asupra degetelor celor două mâini… vei simţi cum unul dintre degetele mâinii alese de subconştient… se va mişca uşor… abia perceptibil (…), această mişcare… a unuia dintre degete… de la una dintre mâini… fiind semnalul prin care subconştientul tău… îţi va comunica care este mana aleasa… care este braţul ales… Şi, când vei simţi aceasta mişcare uşoară… a unuia dintre degete… îmi vei comunica şi mie acest lucru… prin ridicarea uşoară a degetului…

De obicei… în aşteptarea acestei mişcări… poate apărea o senzaţie deosebita… într-unul dintre degete…

(*dacă aşteptarea se prelungeşte foarte mult spunem*):

Numără în gând… înapoi… începând cu 400… sărind din 7 în 7…

(*printr astfel de orientare îi putem acapara instanţele critice, raţionale. La apariţia mişcării ratificam răspunsul*).

Acesta este degetul care a reacţionat… deci… subconştientul tău a ales mâna ta stângă/ dreapta… braţul tău stâng/ drept…

Bine… acum am să te rog să deschizi ochii… să-ţi cauţi o poziţie

cât mai comoda (...) şi te rog să priveşti la vârful degetului meu...

(*la aproximativ 20 cm. de ochi, deasupra capului*; *ne asiguram să nu ridice capul, doar privirea*).

Acum am să te rog... să inspiri profund... cât de profund poţi.

(*îi arătăm*)

retine puţin aerul (...) şi, în timp ce expiri încet... uşor... laşi pleoapele să se închidă...

(*deplasam degetul în jos*).

Aşa... acum pleoapele s-au închis... şi, în cele ce urmează... ochii vor putea rămâne închişi... până la sfârşitul exerciţiului... ştiind ca... oricând vei simţi nevoia... sau vei dori acest lucru... îi vei putea deschide... dar, este mult mai probabil... că vei realiza... că este mult mai comod... să rămâi cu ei închişi... pe tot parcursul exerciţiului... În continuare... rămâi aşa... aşezat (a) confortabil... cu ochii închişi... respirând profund... şi liniştit (...) ascultând ceea ce îţi spun... pentru a putea simţi cât mai bine... toate acele modificări... care te vor ajuta... să te simţi... cât mai relaxat (a) ... şi care te vor ajuta... să te apropii cât mai mult... de rezolvarea problemelor cu care te confrunţi...

Toată lumea are capacitatea de a se relaxa... de a intra în transa (...) şi fiecare dintre noi... se relaxează... în felul sau propriu... personal (...). Poate că te vei relaxa... ascultând ceea ce-ţi spun... Poate te vei relaxa... imaginându-ţi...

ceea ce-ţi voi sugera (...) sau poate că te vei relaxa... reactualizându-ţi amintirile legate de acele momente... în care ai trăit... senzaţia relaxării profunde... Nu ştim... prin care din aceste modalităţi... te vei relaxa în final, (...) putem şti însă... ca subconştientul tău... poate alege pentru tine... acea modalitate... care este cea mai potrivita... pentru a putea cunoaşte... efectele benefice ale relaxării profunde...

Acum, am să te rog să respiri cât mai profund (...) să inspiri profund... să expiri încet... aşa... (îi arătăm). Şi... în timp ce inspiri profund... stand aşezat (a) confortabil... realizezi ce se întâmplă în braţul tău... ales de subconştientul tău... şi odată cu fiecare respiraţie... treptat... braţul tău va deveni... fie din ce în ce mai greu... fie din ce în ce mai uşor...

Dacă braţul tău a devenit mai greu... îmi vei comunica şi mie acest lucru prin ridicarea degetului...

Dacă braţul tău a devenit mai uşor... îmi vei comunica şi mie

acest lucru prin ridicarea degetului…

A. GREUTATE

Rămâi aşa… aşezat (a) în continuare confortabil… cu ochii închişi… respirând liniştit… profund… şi poţi simţi… cum cu fiecare expiraţie (…) o greutate ca de plumb… se răspândeşte în braţul tău (…) şi braţul tău stâng/ drept… devine din ce în ce mai greu… mai inert… şi poţi simţi… cu fiecare respiraţie… cum, odată cu îngreunarea braţului… forţa… energia din muşchi… parca se scurge printre degete… Şi, treptat… respirând în continuare liniştit… profund… vei putea simţi… cum greutatea… care ţi-a cuprins braţul ales… se revarsa treptat… şi prin celălalt braţ… ca şi cum… cu fiecare respiraţie… un fluid greu… plumburiu… s-ar extinde… s-ar răspândi prin braţ… prin cot… prin antebraţ… prin mana… prin degete… Poţi simţi… cum ambele braţe… devin din ce în ce mai grele… mai inerte… mai relaxate… şi, treptat… senzaţia aceasta de greutate… îţi cuprinde tot corpul… O plăcută senzaţie de greutate… se instalează… după braţe… în umeri… şi, astfel… umerii devin şi ei grei… inerţi… îi simţi cum treptat… se lasa… din ce în ce mai jos… sub povara acestei greutăţi (…) Greutatea coboară în continuare (…) se răspândeşte în tot corpul (…), cuprinde corpul… abdomenul… tot trunchiul devine greu… mai inert… mai relaxat… Greutatea se extinde şi mai mult… prin restul corpului (…) coboară pe coapse (…), în genunchi (…), în picioare (…), şi în labele picioarelor (…); coapsele… genunchii… picioarele… devin şi ele… din ce în ce mai grele… mai inerte… mai relaxate… şi, odată cu răspândirea… acestei senzaţii plăcute… în tot corpul… poţi simţi cum încăperea în care ne aflam… începe şi ea… să se scufunde… încet… ca un lift care coboară… sau ca o scară rulanta… coborând încet… fără oprire… foarte lin… fără nicio zdruncinătură… şi, cu cât încăperea coboară mai mult… cu atât greutatea din corp… se accentuează… corpul devine mai greu (…), mai inert (…), mai relaxat (…) Aceasta cufundare… în senzaţia de greutate… de relaxare… va continua până când… voi număra de la 10 la!… Când voi ajunge la!… tot corpul va fi complet greu… complet inert… complet relaxat… 10…9…8…7… coborârea continua lin… uşor… fără nicio zdruncinătură… Corpul devine din ce în ce mai greu… mai inert… mai relaxat…6…5…4…3…2… iar acum oprirea va fi abia perceptibila…1… eşti instalat (a) confortabil… cu ochii închişi… cu corpul greu… inert… complet relaxat… Şi, stand aşa… cu ochii închişi… poţi lăsa gândul… să te poarte

într-un loc deosebit…

B. UŞURARE

Subconştientul tău a apreciat că-ţi va fi mult mai uşor să te relaxezi… prin uşurarea braţului… Şi, în continuare… pentru a putea merge mai departe… în această direcţie… imaginează-ţi un buchet imens de baloane colorate… de toate nuanţele… de toate culorile… care sunt umflate cu gaz uşor… fierbinte… şi legate cu aţa subţire… şi adunate într-un buchet imens… cel mai mare şi cel mai colorat buchet de baloane pe care l-ai văzut vreodată (…) Şi acum te voi ruga sa alegi… unul dintre baloane… de orice culoare preferi… Ce culoare are balonul pe care l-ai ales? Culoarea X deschis sau închis?

Voi lua aţa balonului X deschis/ închis… o desprind din buchet… şi voi lega aţa balonului la încheietura mâinii tale…

(*se prinde încheietura braţului pacientului şi se simulează legarea acesteia cu o aţa imaginara*)

Voi număra pana la trei… şi când voi spune trei… voi lăsa aţa balonului din mana… Balonul se va ridica… va întinde aţa cu care este legat de încheietura mâinii tale… iar aţa îţi va trage încheietura mâinii în sus… Vei simţi cum mâna ta devine tot mai uşoară… 1…2…3…

(*se apasă uşor mana, apoi ridicam foarte puţin mana pacientului şi îi dam drumul*)

Acum vezi balonul colorat plutind în faţa ochilor… aţa balonului întinsă ca o coardă ce exercita asupra încheieturii mâinii tale o forţă de tracţiune în sus… şi poţi simţi cum braţul a devenit mai uşor…

(*se mai leagă un balon colorat etc*; *2 – 3 baloane. După al 3-lea balon, dacă mai e cazul, deci dacă braţul nu s-a ridicat, îi spunem pacientului*):

Te rog să alegi al 4-lea balon… va fi unul mult mai mare… decât primele trei… de două ori mai mare… Iau aţa balonului 4… o leg de încheietura mâinii… fac trei noduri… număr pana la trei… şi voi lăsa aţa balonului din mana… Balonul se va ridica… aţa celor patru baloane se va întinde… iar cele patru baloane îţi vor trage braţul ales… încet… uşor… în sus… Braţul tău va deveni foarte uşor… şi se va lăsa ridicat… de cele 4 baloane… Vei simţi… Cum braţul se ridica… încet… uşor… fără niciun efort… 1…2…3… vezi patru baloane… plutind în faţa ochilor tai… legănându-se uşor…; vezi cele 4 aţe întinse… simţi cum braţul tău a devenit foarte uşor… ridicându-se uşor în sus… şi, pe măsură ce braţul tău se ridica uşor… simţi cum o senzaţie de uşurare… se

răspândeşte în corpul tău… în toată fiinţa (…) Tot corpul devine uşor… ca un noruleţ… şi pluteşti uşor… lin… pe un cer albastru… imaculat…

(*dacă braţul s-a ridicat pe jumătate îi spunem*);

Şi în timp ce senzaţia de uşurare… se răspândeşte… în întreg corpul… braţul tău revine din nou… coboară uşor… încet… foarte încet… în timp ce întreg corpul… devine din ce în ce mai uşor… mai relaxat… iar atunci când palma mâinii tale… îţi va atinge coapsa… corpul tău va fi uşor… şi relaxat (…) Mana coboară încet (…) pana când palma… ajunge pe coapsa… şi, stand aşa… complet relaxat (a) … poţi lăsa gândul… să te poarte într-un loc deosebit… (…)

(*urmează imageria locului preferat*)

INDUCEREA TRANSEI PRIN SCALA DE SUSCEPTIBILITATE HIPNOTICA STANFORD

(*înainte de începerea întrevenţiei se cauta un punct deasupra capului subiectului, pe perete sau pe tavan*)

Acum aşază-te confortabil… aşază-ţi mâinile pe coapse… şi priveşte drept înainte.

Îţi voi da câteva instrucţiuni… care te vor ajuta să te relaxezi… şi să intri, treptat… în transa hipnotică… Relaxează-te… instalează-te confortabil… iar acum ridica privirea şi priveşte punctul… Lasă capul pe spate… astfel încât să poţi privi punctul… fără vreun efort deosebit… te rog să priveşti punctul fix… şi să asculţi între timp ceea ce-ţi spun… măsura în care vei putea fi hipnotizat (a) …depinde pe de o parte… de măsură în care vei fi dispus (a) să cooperezi… iar pe de altă parte de măsură în care te vei putea concentra… asupra punctului… şi a cuvintelor mele… Însuşi faptul… că eşti aici… ne arata că eşti dispus (a) să cooperezi… şi dacă mă vei ajuta şi în continuare… pot şi eu să te ajut… să intri în transa hipnotică… Toate astea vor reuşi însă doar dacă… şi tu doreşti acest lucru… iar eu presupun ca doreşti… şi că vei face totul pentru a coopera… aşa ca acum concentrează-ţi atenţia asupra punctului… şi urmăreşte-mi cuvintele… şi indiferent de ce s-ar întâmpla… lasa pur şi simplu să se întâmple… lasa să se întâmple… Dacă te vei concentra puternic… asupra lucrurilor pe care ţi le voi spune… şi te vei gândi doar la asta… vei putea simţi în curând cum este să fii în transa hipnotică… nu este nimic înfricoşător… sau misterios… în această stare… din punct de vedere psihologic… este întru totul explicabila… este ca atunci când te concentrezi foarte intens… asupra unui lucru;…într-un anumit sens… te afli în hipnoza şi atunci când

priveşti o piesă de teatru… şi uiţi ca o priveşti din sala… şi simţi de parca ai lua parte la întâmplări;…mulţi relatează ca atunci când intra în transa hipnotică… se simt la început de parcă ar fi adormit… cu diferenţa ca… aud cumva… în continuare… indiferent de ce ar simţi… vocea mea… ca pe un fundal sonor… indiferent de ce altceva ar simţi… Poate seamănă puţin şi cu somnambulismul… şi totuşi… hipnoza este o trăire particulara… nu toată lumea simte acelaşi lucru;…persoana hipnotizata… seamănă puţin şi cu somnambulul… poate efectua mişcări complicate… rămânând însă în acelaşi timp… în starea de transa hipnotică… Te rog doar… să fii în continuare atent (a) …şi să cooperezi cu mine… aşa cum ai făcut-o şi până acum…; nu urmează să se întâmple nimic ce ar putea fi neplăcut…; majoritatea găsesc… ca starea de transa hipnotică este foarte plăcută;…relaxează-te… nicio tensiune… priveşte doar punctul fix… atât de fix… precum îl poţi fixa… poate că… preţ de o clipă… privirea… se va deplasa… dar asta nu este nicio problemă… priveşte din nou punctul…; poate ca după un timp… punctul se va înceţoşa… se va deplasa… sau îşi va schimba culoarea;…nu este nicio problemă;…poate vei simţi că-ţi este somn… dar nici asta nu este o problemă… indiferent ce s-ar întâmpla… lasa as se întâmple… continuând să priveşti fix punctul;…după un timp… vei simţi ca ochii îţi obosesc… îi vei simţi atât de grei… ca nu îi vei putea păstra deschişi în continuare… şi ochii se vor închide… poate cu totul involuntar…; dacă simţi asta… lasa să se întâmple… relaxează-te cu totul… fiecare muşchi al corpului tău… se relaxează…; relaxează-ţi musculatura picioarelor… a labei picioarelor… relaxează muşchii braţelor… mâinii… degetele… relaxează muşchii gâtului… muşchii pieptului… în întreg corpul muşchii se relaxează;…lasa să se destindă… se destind… destind… Relaxează-te din ce în ce mai mult… din ce în ce mai mult… te relaxezi cu totul… te relaxezi… te relaxezi… te relaxezi… Şi-n timp ce te relaxezi… din ce în ce mai mult… parca şi corpul tău devine… din ce în ce mai greu… Senzaţia de greutate… îţi cuprinde picioarele… braţele… laba piciorului… mâinile… întreg corpul… Picioarele sunt grele… şi destinse… braţele sunt grele… şi ele… sunt grele… grele… îţi simţi întregul corp greu… din ce în ce mai greu… greu ca plumbul… Mai ales pleoapele sunt grele… Grele şi obosite… Ritmul respiraţiei devine mai lent… regulat… lent… regulat… îţi este somn… din ce în ce mai somn… pana când pleoapele… devin din ce în ce mai grele… din ce în ce mai obosite… din ce în ce mai grele… Priveşti fix…

Ochii au obosit… Pleoapele devin din ce în ce mai grele… în curând îţi va fi imposibil să rămâi cu ochii deschişi… Se închid… pleoapele sunt grele… nu-I mai poţi tine deschişi… Priveşti fix… Ochii au obosit… lăcrimează… îţi este din ce în ce mai somn… ochii ard… tot mai mult… din ce în ce mai mult… Ar fi atât de plăcut… să închizi ochii… să te relaxezi cu totul… şi doar să asculţi somnoros… ceea ce spun… Ai vrea să închizi ochii… şi să te relaxezi cu totul… să te relaxezi… cu totul… Imediat… ochii îţi ard atât de tare… sunt aşa de obosiţi… pleoapele atât de grele… încât ochii s-ar închide de la sine… Pleoapele sunt grele… foarte grele… Eşti relaxat (a) …foarte relaxat (a) …O căldură plăcută îţi inunda întreg corpul;…îţi simţi membrele grele… eşti ostenit (a0… şi îţi este somn… din ce în ce mai ostenit (a) …din ce în ce mai somn… Ţi-e somn… somn… somn… asculţi doar vocea mea… Nu urmări cu atenţie nimic altceva… decât vocea mea… ceea ce spun… ochii se înceţoşează… Vezi din ce în ce mai greu… Ţi-ai forţat ochii… Ochii ard din ce în ce mai tare… din ce în ce mai tare… pleoapele sunt grele… grele ca plumbul… din ce în ce mai grele… din ce în ce mai grele… Încet… se închid… se închid din ce în ce mai mult… se închid… Pleoapele sunt grele… de parca o greutate de plumb s-ar fi lăsat pe ele… sunt grele ca plumbul;…începi să clipeşti… clipeşti… clipeşti… şi se închid… se închid… în curând ochii s-ar închide de la sine… şi nu îi mai forţa în continuare… ţi-ai concentrat foarte bine atenţia asupra punctului… eşti relaxat (a) …şi-ţi este somn… A venit momentul… când e suficient să laşi ochii să se închidă… Acum te-ai relaxat confortabil… dar te-ai relaxa şi mai bine… şi mai profund… ochii-ţi sunt închişi… şi-l vei păstra închişi… pana când nu vei primi o alta comanda… sau pana când nu te voi trezi… Îţi este somn… simţi că-ţi este din ce în ce mai somn… vei dormi imediat profund… dar vei auzi în continuare ceea ce-ţi spun… şi te vei trezi doar atunci când îţi voi spune eu… Voi începe să număr… şi cu fiecare număr vei simţi cum te cufunzi tot mai profund în somn… într-un somn plăcut… odihnitor… într-un somn în care poţi face tot ceea ce-ţi cer…1 dormi profund…2 – te cufunzi în somn… într-un somn profund… odihnitor…3…4-… din ce în ce mai profund… mai profund…5…6…7… te cufunzi… într-un somn adânc… din ce în ce mai profund… nimic nu-ţi tulbura somnul… te concentrezi doar la vocea mea… şi la lucrurile asupra cărora îţi voi atrage atenţia… Te rog… ca în continuare… să te concentrezi… doar asupra vocii mele… şi asupra lucrurilor pe care ţi le voi spune eu… 8…9…10…11…12… mai

profund… şi mai profund… dormi… din ce în ce mai profund…13…14…15… şi deşi dormi profund… auzi foarte clar ceea ce-ţi spun… indiferent cât de profund… simţi că te-ai cufundat în somn… vei auzi în continuare vocea mea…16…17…18… dormi profund… din ce în ce mai profund… nimic nu te tulbura… vei trai o mulţime de lucruri… pe care ţi le voi sugera…19…20… dormi profund… te vei trezi doar atunci… când îţi voi spune acest lucru… şi somnul acesta… îţi va cădea foarte bine… şi-n timp ce vei dormi… vei putea vedea acele lucruri… pe care ţi le voi evoca…

Urmează intervenţia.

IEŞIREA DIN TRANSA

Te pregăteşti acum ca treptat să revii… la starea obişnuită de veghe… Voi număra din nou… de data aceasta de la 20 la!… iar atunci când voi ajunge la!… te vei afla din nou… pe acest scaun… în această încăpere… cu ochii deschişi… şi complet treaz (a) …20…19…18… – simţi cum treptat tonusul revine în muşchi… în braţe… în picioare…17…16… simţi cum somnul devine din ce în ce mai superficial…15…14…13…12… – după exerciţiu… vei păstra o stare plăcută de relaxare…11…10…9 – după exerciţiu… vei păstra amintirea acelor lucruri… pe care le-ai învăţat astăzi… şi care te vor ajuta să-ţi rezolvi mai eficient problemele…8…7… auzi din ce în ce mai clar sunetele… zgomotele… din aceasta încăpere… şi de afara…6…5… simţi cum somnul devine din ce în ce mai superficial…4… închide uşor mana în pumn… şi apoi întinde degetele… strânge mâinile în pumn… energic… şi întinde din nou degetele…3… respira profund… respira profund…2… lasă uşor pleoapele să se deschidă… te afli din nou… pe acest scaun… în această încăpere… complet treaz (a) …1.

INDUCŢIA O'HANLON

Pentru început, aş dori să-ţi spun câţi vei putea permite de-a lungul acestui exerciţiu… să faci totul aşa cum vei considera că îţi este cel mai potrivit… Nu exista modalităţi bune sau proaste pentru ca să intri în transa… Nu este nimic deosebit… ce ar trebui să faci la modul conştient… pentru a te cufunda în transa… Şi pentru că ai fost deja în transa… eu nu pot şti cât de adânc… sau cât de profund… ai intrat în alte dăţi… Dar… nu trebuie să intri mai profund în transa… decât va fi nevoie… pentru a putea efectua acele schimbări… care te vor ajuta să te simţi… mai confortabil şi mai bine… Şi cum vei şti că ai atins acea profunzime a transei?… La nivel conştient… ai putea gândi într-un

anume fel… despre acest lucru… iar inconştientul tău… s-ar putea să fie de cu totul altă părere… Aşadar… lasă-te pur şi simplu… să atingi acea profunzime a transei… la care tocmai vei ajunge… Pentru început… instanţele tale conştiente… ar putea fi distrase de sunetele din jur… Tot aşa cum s-ar putea să asculţi… ceea ce-ţi spun… Dar nu trebuie neapărat să-ţi concentrezi atenţia… asupra unui lucru anume… Poţi fi atent (a) …la orice îţi atrage atenţia… Poţi chiar să analizezi… ceea ce spun… sau ceea ce fac… Şi în acelaşi timp… vei putea intra în acea formă a transei… pe care o vei găsi potrivita pentru tine… astfel încât să te poţi simţi mai confortabil… lăsând să aibă loc în tine… toate acele modificări… de care ai nevoie… pentru a-ţi asigura confortul… confortul tău psihic… confortul tău fizic… confortul tău emoţional… şi pentru a găsi… acea cale… care îţi va permite… să te susţii… pentru orice trăiri ai avea pe parcurs…

Şi te vei putea deschide… înspre posibilitatea de-a simţi într-un fel oarecum ciudat… mai mult confort… în legătură cu disconfortul cu care te confrunţi… ca şi când… urcând pe o scenă… te-ai simţi confortabil… deşi ştii că ai simţi oarecare disconfort… în legătură cu acest lucru… Ar putea fi ca un fel de moţăiala… confortabila… ce poate include… şi susţine… trăirile tale… disconfortul pe care-l simţi… şi care totodată îţi va permite… să devii capabil (a) …de a găsi noi posibilităţi în tine însuţi (însăţi) …Şi e bine să ştii… ca ştii foarte bine ce ai de făcut… pentru a te simţi şi mai confortabil… Ne putem reprezenta… ceea ce se-intampla în noi înşine… prin întremediul simbolurilor… şi al imaginilor… şi ai putea descoperi… că eşti capabil (a) …sa găseşti în tine un simbol… sau o imagine… care să reprezinte un moment din existenta ta… în care te-ai simţi mai confortabil… mai bine… Ţi-ai putea reprezenta de exemplu inima… sub forma unei pompe… şi ţi-ai putea încetini ritmul pulsului… imaginându-ţi cum aceasta pompa… pompează cu o frecventa mai redusa… Şi vei putea intra astfel „într-o stare pe care o denumim minitransa… adică o stare… în care să revii… la capacitatea naturala a organismului tău… de a răspunde biologic… la toate nevoile biologice… pe care le prezintă pentru moment… Şi pentru început… te-ai putea întreba… dacă faci bine ceea ce faci… dacă inducţia aceasta… va avea efect asupra ta… Uneori se întâmplă ca… în timp ce continui să te cufunzi în transa… să te frământi la nivel conştient… cu astfel de întrebări… Şi-n acelaşi timp… în timp ce te laşi absorbit (a) … de aceste gânduri… te cufunzi din ce în ce mai mult… în

transa… la un alt nivel la care nu trebuie decât să laşi… ca lucrurile să se întâmple… Şi este bine să-ţi permiţi… aceasta experienţa a transei… exact aşa cum îţi poţi permite să rămâi treaz (a) …dacă eşti treaz (a) …Aşadar lasă-ţi atenţia… să se îndrepte încotro vei găsi acest lucru potrivit pentru moment… Lasă-ţi atenţia… să se focalizeze… asupra acelui loc… asupra acelei stări… înspre care ai dori să te îndrepţi… şi-n acelaşi timp… îndreaptă-ţi atenţia… asupra stării în care te afli acum… Şi fa legătura… între aceste două puncte… Ţi-ai putea aminti un moment din trecut… în care te-ai simţit confortabil… făcând poate o baie calda… şi beneficiind de acea senzaţie de confort… pe care confortul fizic ţi-o poate oferi… sau poate aflându-te undeva… într-un loc plăcut… şi simţindu-te foarte satisfăcut (a) …mulţumit (a) …sau poate mai mult chiar… simţindu-te fericit (a)… şi atât de bine… şi ai putea constata cum muşchii… par a răspunde… la evocarea acestor amintiri… cum respiraţia pare a răspunde… cum inima răspunde… Şi desigur organismul tău ştie exact… cum sunt aceste senzaţii plăcute… cum este să te simţi confortabil… şi relaxat… Aşadar poţi efectua toate modificările de care ai nevoie… pentru a te simţi confortabil… atât acum… cât şi în viitor… pentru a te cufunda… atât de profund… în această stare… precum îţi este potrivit…

REVENIREA DIN TRANSA

Iar acum… exerciţiul nostru se apropie de sfârşit… Ai parcurs cele şase etape ale sale… şi asta înseamnă… că ai făcut un pas important… spre rezolvarea… acelei probleme cu care te confrunţi… Şi tot aşa cum… intrând în transa… te-ai lăsat ghidat (a) …de nevoile tale… urmând… nu o cale anume… ci aceea care îţi era cea mai potrivita… vom căuta şi la revenirea din transa… acea modalitate… pe care o vei descoperi singur (a) …Îţi voi acorda acum un minut… indicat de acele ceasornicului… un minut… care în hipnoza… poate corespunde oricărei durate… pentru a putea face… tot ceea ce consideri că este important de făcut… pentru a reveni aici… în această încăpere… pe acest scaun/ fotoliu/ canapea… complet treaz (a) şi conştient (a) …de tot ceea ce se întâmplă în jur… Şi vei putea folosi… la nivel conştient… minutul acesta… pentru a-ţi aduce aminte… ca o reîncadrare… a unei probleme… poate avea loc… uneori… în acele numai câteva minute… cât durează o intervenţie hipnoterapeutica… sau… se poate produce… alteori… ca rezultat al multor şedinţe de psihoterapie… extinse… pe durata câtorva săptămâni… sau chiar luni…

Şi în timp ce vei trai poate… satisfacţia produsă… de rezolvarea problemei tale… sau de perspectiva rezolvării ei… inconştientul tău poate efectua… toate demersurile necesare… pentru a te readuce la starea de veghe conştientă… Ai deci la dispoziţie… un minut… începând chiar din acest moment… (se aşteaptă un minut)

Iar acum… ştiind ca pe calea ta proprie… care ţi-a fost cea mai potrivita… ai revenit complet… îţi poţi deschide încet ochii… pentru a te regăsi aici… în această încăpere… pe acest scaun… ACUM…

SCURTA INDUCŢIE CU FIXAREA PRIVIRII

(după Hunter, 1988)

Instalează-te confortabil… pe scaun… sau în fotoliu… atât de confortabil… cât de confortabil poţi… Aşa, e în regulă… Ai vreo întrebare, înainte de a începe?… Nu?… Bine, în regulă, atunci putem începe…

Iar acum am să te rog să-ţi îndrepţi privirea spre degetul meu mare… înspre degetul meu mare… pe care îl voi apropia… tot mai mult… şi mai mult… de fruntea ta… Şi desigur… când priveşti aşa fix… orice… destul de mult timp… ochii obosesc treptat… To mai mult… şi mai mult… obosesc… iar tu simţi tot mai mult… şi mai mult… că I-ai închide… Nu este nimic deosebit în asta… sau magic… Aşa este în regulă să fie… Singura deosebire… de data aceasta… este ca acum… când vei închide ochii… asta va însemna… că eşti pregătit (a0… să te laşi purtat (a) … într-o transă hipnotica… atât de adâncă… pe cât de adâncă va fi cel mai potrivit pentru tine acum…

Deocamdată… priveşti fix degetul meu mare… aşa… foarte bine… şi între timp poţi observa… ca ochii încep să-ţi obosească puţin… să se umezească… încă puţin şi pleoapele vor începe să tremure… obosesc… tot mai mult… şi mai mult… şi încep uşor să tremure… aşa, foarte bine… iar acum lasă-le uşor… să se închidă… să se închidă… aşa, foarte bine… Şi aşa te poţi imagina… într-un loc foarte plăcut… unde totul este aşa cum ai dori tu să fie… Şi în timp ce este aici… în locul acesta foarte palcut… tensiunile se dizolva şi mai mult în corpul tău… te relaxezi din ce în ce mai mult… tot mai adânc…

Întregeşte ce vezi în jurul tău… ceea ce auzi în jurul tău… ceea ce simţi… cu orice detaliu… pe care îl poţi vedea… sau auzi… în lumea aceasta interioara… sau pe care ai dori… cu toată fiinţa ta să-l simţi… şi în timp ce te relaxezi tot mai adânc… observa cum trăieşti tot ceea ce îţi imaginezi… observa ce simţi în întregul corp… în întreaga ta fiinţa…

în timp ce eşti aici… în acest loc foarte plăcut… corespunzător aşteptărilor tale… Şi în timp ce te concentrezi asupra acestor senzaţii şi sentimente… inconştientul tău poate avea grija… să te relaxezi atât de adânc… cât de adânc este acum… şi aici… cel mai potrivit… pentru a realiza împreună… ceea ce ne-am propus pentru azi…

REVENIREA DIN TRANSA

Iar acum… ne putem pregăti să ne întoarcem la starea conştientă de veghe… şi aşa cum… la începutul acestui exerciţiu… inconştientul tău a fost acela care a ales acel nivel de profunzime al transei… pe care l-a considerat cel mai potrivit pentru tine acum şi aici… tot astfel vom ruga inconştientul tău să ne ghideze… şi să te poarte înapoi la starea de veghe conştientă… în starea în care toate senzaţiile din corp revin la normal… în care eşti din not perfect treaz (a) …conştient (a) de tot ce este în jur… în ritmul şi în modul pe care acum… îl consideri cel mai potrivit pentru aceasta… Revino aşadar… în modul şi ritmul tău propriu… iar atunci când acest lucru s-a întâmplat pe deplin… ochii se vor deschide de la sine…

INDUCŢIA PRIN TEHNICA MOTIVAŢIONALA CU RECURS LA RELAXARE PROGRESIVA

(După Kroger, 1977)

Înainte de a începe se alege un punct de pe tavan/ perete pe care pacientul îl *va fixa cu privirea*.

Instalează-te cât poţi de confortabil… Lasă-ţi capul pe spate… atât cât îţi este de confortabil… Fixează cu privirea punctul de pe tavan/ perete… Sesizează cum ochii devin din ce în ce mai grei… cum pleoapele devin din ce în ce mai obosite… foarte, foarte obosite… Pleoapele devin din ce în ce mai grele… din ce în ce mai grele… şi cu cât ele devin mai grele… cu atât ele se vor relaxa mai bine… Cu cât mai bine se relaxează pleoapele… cu atât mai bine vei putea urmări sugestiile mele… Pleoapele devin deci, din ce în ce mai grele… Devin foarte grele… din ce în ce mai grele… Pleoapele tale devin din ce în ce mai grele… din ce în ce mai grele… Ele devin din ce în ce mai obosite… foarte obosite… Pleoapele tale devin grele, foarte grele… Pleoapele tremura… clipeşti… şi acesta este un semn bun… care ne arata ca pleoapele sunt din ce în ce mai grele… clipeşti şi mai tare… aşa, e bine… Dacă doreşti într-adevăr să intri într-o stare şi mai profunda de relaxare… tot ceea ce trebuie să faci este să laşi pleoapele să se închidă strâns… foarte strâns… Atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei…

vei închide ochii… nu pentru că trebuie să faci acest lucru… ci pentru ca dorești cu adevărat să te relaxezi din ce în ce mai profund… din ce în ce mai profund: …1… pleoapele tale devin din ce în ce mai grele…2… devin din ce în ce mai grele… clipești din ce în ce mai des…3… – iar acum închide strâns pleoapele… și lasă-ți globii oculari… să se întoarcă pe spate… ca și când ai vrea să-ți privească ceafa… și în timp ce globii oculari ți se întorc spre spate… sesizează cum pleoapele… ți se lipesc unele de altele… din ce în ce mai strâns… din ce în ce mai strâns… Poți simți… cât de strâns se lipesc, așa-i?… Asta ne arata ca transa începe să se instaleze… și pleoapele continua să se lipească unele de altele… din ce în ce mai strâns… și mai strâns… Și în timp ce privirea îți este ridicata înspre frunte… vei intra într-o stare de relaxare și mai profunda… din ce în ce mai profunda… Și dacă într-adevăr dorești să te cufunzi într-o stare de relaxare mai profunda… tot ceea ce trebuie să faci este să numeri încet… îndărăt… de la 100 la 0… și fiecare număr pe care îl vei rosti în gând… și cu fiecare respirație… te vei cufunda și mai profund… în starea de relaxare… Și dacă vrei să te relaxezi și mai profund… gândește-te la o senzație de amorțire… de greutate… care începe să se instaleze în degetul mare de la picior… pe care-l simți de parcă ar fi de lemn… Imaginează-ți în fantezia ta… cum stai, picior lângă picior… sau picior peste picior… sau gândește-te, dacă preferi… la senzația de greutate… de amorțire… pe care o puteai simți atunci când ai adormit… apăsându-te pe mâna… sau gândește-te la senzația de amorțire, de greutate… asemănătoare cu cea pe care o simți… atunci când stomatologul îți injectează novocaina în gingie… (*aceasta metafora nu se folosește pentru cei cu fobie de injecții*) …și senzația asta de amorțire, de greutate… urca… urca dinspre degetul mare de la picior… înspre glezna… înspre gamba… înspre coapse… Cu fiecare respirație… te relaxezi mai profund… din ce în ce mai profund… Iar acum ai privilegiul de a te putea decide… cât de profund dorești să te relaxezi… cât de profund dorești să te cufunzi… într-o stare profunda de relaxare… Este într-adevăr atât de ușor… să te cufunzi din ce în ce mai adânc… în starea de relaxare… Și asta se va întâmpla… doar după ce vei ridica brațul întins spre tavan… așa ca… dacă dorești într-adevăr să te relaxezi și mai profund… atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei… încet… ridica fie brațul drept… fie brațul stâng… oricare dintre brațe pe care-l vei considera potrivit… Și este foarte important… să te concentrezi asupra ideii ca atunci când ridici brațul să-ți spui… să

gândeşti şi să-ţi imaginezi… odată cu fiecare mişcare a braţului în sus: „Ma cufund din ce în ce mai profund în relaxare”…Aşa ca… atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei… îţi vei ridica încet… fie braţul drept… fie braţul stâng… şi te poţi hotărî chiar acum… care braţ îl vei ridica spre tavan…1…2…3… Acum ridica încet braţul… Încet… cate un centimetru deodată… şi cu fiecare mişcare a braţului în sus… gândeşte-te: „Ma cufund din ce în ce mai profund în relaxare”…Şi dacă vei dori cu adevărat să te relaxezi şi mai profund… după ce braţul tău a ajuns într-o poziţie perpendiculara… vei putea sesiza… că vei intra într-o stare de relaxare plăcută… şi profunda… şi cu cât braţul va deveni mai rigid… cu atât mai profund te vei relaxa… Şi vei simţi acum… cufundându-te mai profund… şi mai profund în relaxare… iar braţul tău se îndreaptă înspre tavan… atât de rigid… ca o bara de fier… Şi după ce braţul tău s-a ridicat întins înspre tavan… te vei relaxa şi mai profund… şi mai profund… aşa e bine… Iar acum desfă degetele ca un evantai… în timp ce devin din ce în ce mai rigide… desfă degetele înţepenite… ca pe un evantai… din ce în ce mai rigide… Iar acum… când îţi voi atinge braţul… dacă doreşti intra-adevăr să te relaxezi mai profund… braţul va deveni mai rigid… din ce în ce mai rigid… şi mai rigid… şi mai rigid… Întinde cât poţi de tare braţul… şi întinde degetele… aşa e bine… Deci spune-ţi în gând: „Nu-mi mai pot îndoi braţul;…braţul meu este rigid.”…Asta te va ajuta să beneficiezi în mai mare măsură… de sugestiile mele… pentru ca astfel ele te vor pătrunde mai uşor… Iar acum… dacă doreşti într-adevăr să te cufunzi şi mai profund în relaxare… tot ceea ce trebuie să faci este să laşi încet… foarte încet… braţul să coboare: cate un centimetru… încet… Iar atunci când voi ajunge cu numărătoarea la 3… îţi vei spune, poate: „Odată cu fiecare mişcare de coborâre a braţului… mă relaxez din ce în ce mai profund.”…Şi atunci când voi ajunge cu numărătoarea la 3… lasă-ţi braţul să cadă: 1…2…3… Şi odată cu braţul care cade… te cufunzi într-o stare de relaxare foarte profunda… Odată cu căderea braţului… cazi din ce în ce mai profund… într-o stare de relaxare… Şi poate că vrei doar acum să-ţi formulezi o sugestie… sigur… dacă doreşti într-adevăr să te relaxezi şi mai profund… o sugestie ca în momentul în care mâna ta atinge din nou oricare parte a corpului tău… te vei relaxa şi mai profund… şi mai profund… Şi vei descoperi că eşti dispus (a) să accepţi aceasta sugestie… pentru a relaxa complet fiecare muşchi… şi fiecare fibra musculara… Fiecare muşchi al corpului tău… se relaxează

complet… şi atunci când îţi vei lăsa braţul să cadă… te vei lăsa să cazi într-o stare din ce în ce mai profunda de relaxare… Pleoapele vor rămâne strâns lipite… şi te vei simţi intrând într-o stare plăcută… reconfortanta… de relaxare… Acum… când îţi ridic braţul… te relaxezi şi mai profund… (*Apucam de încheietura mâinii şi-l ridicam uşor*) Acum când îţi ridic braţul… acesta devine greu… din ce în ce mai greu… se îngreunează progresiv… şi va aluneca din prinsoarea mea… iar atunci când îţi va cădea pe coapsa… va face, va produce un mic zgomot… ca acela produs de un prosop ud… care este scăpat… Şi în momentul acela… te vei relaxa şi mai profund… Când voi ajunge cu numărătoarea la 3… îţi voi lăsa braţul să cadă: …1…2…3… Aşa, mai profund… Te cufunzi mai profund…

(*urmează tehnica fotografica sau alta intervenţie*)

REVENIREA DIN TRANSA

Înainte de a reveni… este bine să ştii ca tot ce vei dori să-ţi aminteşti, vei putea retine cu o uşurinţă remarcabila. Şi-ţi vei aduce aminte de tot ce vei dori… ca şi când ţi s-ar fi gravat în memorie… Şi pentru că vei păstra toate informaţiile acestea… vei putea să le evoci cu multă promptitudine… S-ar putea totuşi… să nu-ţi aduci aminte totul chiar de azi sau de mâine… Dar în mod cert… vei putea face acest lucru săptămâna viitoare sau luna viitoare… sau anul viitor… Nimic nu va cădea prada uitării… Dimpotrivă, vei retine mai mult decât reţii în mod obişnuit. Iar acum, în timp ce voi număra de la 10 la 1, treptat tonusul va reveni în muşchi, în braţe, în picioare, în tot corpul: 10…9…8… – simţi cum forţa, energia, revin în braţe, în picioare… simţi cum amorţeala se risipeşte. 7…6…5…4… – eşti din ce în ce mai treaz (a); simţi cum tonusul îţi revine în corp…3 – închide mâinile în pumni şi apoi întinde degetele.2 – inspira profund şi expira puternic; inspira şi expira. Iar acum când îţi voi atinge umărul stâng, vei deschide ochii: 1.

INDUCŢIA CONVERSAŢIONALĂ

Ştiu ca… uneori este greu… să te relaxezi… sau să înveţi… cum să te relaxezi… mai profund… decât te-ai relaxat vreodată… Şi aşa… în timp ce stai aşezat (a) aici… pe fotoliul acesta… cu ochii închişi… vei deveni treptat… din ce în ce mai conştient (a) … de gândurile tale… de senzaţiile tale… Ma întreb dacă ai cunoscut vreodată… plăcerea de a sta pe malul unui râu… sau al unui lac… sau pe malul mării… pentru ca… stand pur şi simplu acolo… te simţi atât de confortabil… ascultând sunetul pasnic… produs de valurile care se mişca… într-un flux

continuu… ridicându-se şi coborând într-una… Şi stand aşa… poţi simţi mângâierea calda a razelor soarelui… Şi te poţi relaxa… lăsând gândurile să alunece fără efort… pe fundalul sonor atât de liniştit… aproape silenţios… Nu ştiu dacă vreodată ai făcut acest lucru… să te relaxezi doar ascultând… clipocitul liniştit… produs de valurile care spălau malul… Poate a fost o mică cascada… sau doar un locşor liniştit… undeva în adâncul unei păduri… poate amintirea fericita… a unei împliniri… sau doar un vis… despre un loc atât de confortabil… şi atât de dătător de siguranţă… încât era atât de uşor… să laşi totul să se relaxeze… Nu ştiu încotro… te vor purta amintirile tale… imaginaţia ta… dar ştiu în schimb… ca fiecare dintre noi… are un astfel de loc… spre care se poate îndrepta… un loc pentru relaxare… undeva în profunzimile finite… undeva… unde să se poată elibera de-adevăratelea… de toate tensiunile… şi grijile apăsătoare… şi unde se poate minuna… de minunea acelor valuri de relaxare… şi de acea plăcută greutate din braţe… şi din picioare… Pe măsură ce relaxarea… se aprofundează… în amintirea ta… a fost poate managaierea calda… a nisipului galben şi fin… pe care l-ai luat în palma… şi pe care l-ai privit curgând lin printre degete… asemeni nisipului care se scurge dintr-o clepsidra… ora de ora… fără a avea nimic altceva de făcut… pentru moment… decât să-şi dea drumul… şi să curgă încet… Acelaşi nisip… cald şi greu… Stai şi asculţi valurile relaxării… simţindu-te aşezat (a) pe mal… uitând să mobilizezi efortul… de care ai avea nevoie… pentru a conştientiza… când şi unde ai început să te relaxezi… când şi unde ai auzit aceste intervenţii liniştitoare…

Urmează metafora celor trei cutii, sau alte metafore.

EXERCIŢIUL „DEASUPRA CURCUBEULUI".

Instalează-te cât mai confortabil… pe scaun/ în fotoliu… inspira profund… tine profund aerul… preţ de câteva secunde… iar acuma, în timp ce expiri încet… lasa pleoapele să se închidă… Şi stand aşa… instalat (a) confortabil… respira profund şi liniştit… şi imaginează-ţi norul tău preferat… un nor mare… alb… şi pufos… coborând încet… lin… lângă tine… atât de aproape încât te poţi sui pe el… putându-te îmbarca într-o călătorie imaginara… Poţi simţi moliciunea… şi suportul delicat… pe care norul ţi-l oferă învelindu-te… şi în timp ce norul se ridica… încet… uşor… simţi cum pluteşti… pluteşti urcând spre cer… instalat (a) cât mai confortabil… protejat (a) …în deplina siguranţă… Şi pe măsură ce norul urca încet… alunecând uşor spre cer… o mică

pasare jucăuşă… coboară spre tine… şi se aşază pe norul tău… alături de tine… Te priveşte întrebător… cu ochii ei mici… strălucitori… ca şi când te-ar invita s-o urmezi… pentru a te juca cu ea… Apoi îşi întinde aripile… şi le strânge din nou… îşi ia zborul… înălţându-se şi coborând… zburând jucăuşă în jurul norului… lăsându-se prinsă de vreun curent de aer cald… pe deplin libera… purtata prin aer de vreo briza uşoară… iar norul tău pare că vrea să urmeze pasarea… în timp ce tu te întrebi… unde ar putea să te poarte…

Privind în jos… poţi vedea sub tine… coroanele copacilor… şi… surprinzător… de aici, cuibărit (a) confortabil în nor… poţi vedea atât de bine… atât de clar… fiecare ramura… fiecare crenguţă… fiecare frunza… conturându-se în linii delicate… Şi poţi vedea… la fel de bine şi de clar… dealurile verzi… lanurile aurii de grâu… ce se leagănă… înainte şi înapoi… în bătaia vântului…

Observi apoi… panglica aurie a unui râuleţ… ce-şi croieşte drum spre vale… suprafaţa lui reflectând albastrul cerului… şi strălucirea soarelui… Iar acum… zăreşti în zare un curcubeu… îl poţi vedea foarte clar… arcuindu-se în înaltul cerului… Se pare ca pasarea l-a zărit şi ea… şi acum e hotărâtă… se îndreaptă într-acolo… Şi pe măsură ce te apropii… te minunezi de efervescenta culorilor din curcubeu… fiecare culoare… e atât de strălucitoare… de parca e acoperita cu stropi de argint… sclipind în lumina… şi oferindu-i un luciu… atât de aparte… Rămâi fascinat (a) …de sclipirea jucăuşă a culorilor… aceste culori nu se aseamănă… cu acelea pe care le-ai întâlnit până acum… Iar păsărica jucăuşă… te poartă mai întâi… într-o lumină splendida… de un roz sidefiu… Este culoarea delicată… a zorilor fragezi… care învăluie natura… ce se deşteaptă la viaţa… Este ca şi când… ti s-ar oferi şi ţie… un nou mod de a te deştepta… prilejul unui nou început… şi totul în jurul tău… inclusiv norul care te poartă… reflecta tonurile pastelate… învăluindu-te… în timp ce culoarea sidefie… se transforma treptat… într-un portocaliuazuriu… delicat… aidoma strălucirii cerului… dinainte de răsăritul soarelui… Este culoarea… ce aduce cu sine… promisiunea căldurii tămăduitoare… a luminii solare… Te scalzi în aceasta culoare… şi simţi cum sănătatea… se răspândeşte în întreaga ta fiinţa…

Iar acum vezi… cum micuţa pasare… te poartă după ea… într-un loc umbrit… proaspăt şi verde… un verde care simbolizează creşterea… înnoirea… o culoare atât de minunată… atât de plină de

posibilităţi… Este culoarea primăverii… a plantelor tinere… fragede… a frunzelor innmugurite din crengile cenuşii ale iernii… purtătoare de viaţă noua… acea culoare pe care toţi o aşteptam… din momentul în care zilele întunecate şi reci ale iernii… încep să se lungească… Este culoarea care ne luminează… şi ne înveseleşte… aducând cu sine promisiunea unei noi primăveri… Şi de aici… te laşi purtat (a) înspre albastrul limpede al cerului… Nici nu mai ştii… dacă pasarea jucăuşă… sau imaginaţia ta… este cea care savurează pe deplin aceasta culoare… acest albastru… care aduce cu sine calmul… seninătatea… liniştea… şi confortul… Treptat… şi albastrul începe să se transforme… trecând în purpuriul blând al amurgului… o perioadă tocmai potrivita pentru contemplare… pentru revizuire… pentru reevaluare… Un prilej… pentru dobândirea unui nou sens în viaţă… în univers… Poţi vedea… micuţa pasare jucăuşă… cu penele ei strălucitoare… zburând prin culorile curcubeului… ca şi când ţi-ar face semn… ca şi când te-ar invita… sau ţi-ar aduce aminte… ca şi tu poţi fi parte a acestui univers…

Şi undeva… înăuntrul tău… ştii ca acuma a sosit timpul… să te întorci din nou acasă… să laşi norul tău preferat să alunece… să plutească înapoi… spre locul din care a început aceasta călătorie… să refacă drumul pe care l-aţi parcurs împreună… însoţit şi pe această cale de întoarcere… de micuţa păsărica… ce se înălţa şi coboară jucăuş în jurul lui… în jurul tău… făcându-ţi semne… invitându-te încă o dată la joaca… dar tu ştii ca timpul pentru aceasta s-a încheiat… pentru acum… şi ca norul pe care în continuare eşti instalat (a) confortabil… te va purta înapoi în deplina siguranţă… aducându-te înapoi aici… în această încăpere… reaşezându-te din nou în scaunul/ fotoliul… din care ai plecat… Şi astfel… te întorci la partea ta conştientă… devenind din nou perfect treaz (a) …ştiind că vei putea întâlni din nou… oricând vei dori acest lucru… norul tău preferat şi mica pasare jucăuşă călăuzitoare… şi curcubeul din depărtare…

Şi ştiind acest lucru… vei putea lăsa pleoapele să se deschidă încet… uşor…

ÎNTĂRIREA EULUI

Rămâi în continuare instalat (a) confortabil… cu ochii închişi… liniştit (a) …calm (a) …relaxat (a) …concentrându-ţi atenţia asupra ceea ce-ţi spun: …înainte de a încerca să-ţi rezolvam problema… este foarte important să ştii… ca dispui de acele resurse… care-ţi permit să te confrunţi cu ea… şi să o soluţionezi… Pentru a te putea convinge de

acest lucru… îţi voi invita inconştientul să aleagă… dintre amintirile tale legate de succese… de reuşite… de episoade în care ai reuşit să depăşeşti obstacolele cu care te-ai confruntat… o situaţie în cazul căreia ai fost nevoit (a) … să apelezi… la aceleaşi resurse… care te vor ajuta şi acum… să poţi depăşi dificultăţile cu care te confrunţi în prezent… Lasă-ţi deci inconştientul să aleagă pentru tine… din multitudinea amintirilor legate de succese… de realizări… pe aceea a cărei evocare să-ţi fie cea mai utila în confruntarea cu problema de acum… Şi în momentul în care inconştientul tău a optat pentru o amintire… îmi vei comunica şi mie acest lucru prin ridicarea degetului…

Dacă amintirea nu apare imediat îi spunem:

Desigur… fiecare are nevoie de timp… pentru a evoca aceste amintiri… Cu siguranţă ai foarte multe amintiri legate de succese… şi poate că nici nu ai fi capabil (a) în acest moment să le evoci deliberat… conştient… pe fiecare dintre ele… Şi este la fel de adevărat… şi faptul că ţi-ar fi foarte greu să cântăreşti… să apreciezi… în cazul fiecăreia dintre ele… pe ce resurse… capacităţi… te-ai sprijinit pentru a-ţi putea soluţiona problema… Din această cauză… poate fi mult mai util… să-ţi laşi inconştientul să aleagă… să decidă pentru tine…

(*ratificam răspunsul*)

În cazul în care răspunsul nu apare îi spunem:

Probabil inconştientul tău apreciază ca încă nu a venit momentul… să contribuie la evocarea acestei amintiri… Vom reveni însă cu ocazia unei viitoare şedinţe… astfel încât atunci când vei fi pregătit (a) pentru a-ţi evoca amintirea succesului din trecut… să poţi găsi cu ajutorul inconştientului tău acea amintire…

În cazul în care pacientul şi-a găsit amintirea:

Evocându-ţi acea amintire… ce a fost aleasa de inconştient… te rog acum să te imaginezi retrăind acele evenimente… Revii în timp… la data la care ele s-au desfăşurat… la vârsta la care erai la acea data;…te uiţi de jur-împrejur pentru a vedea unde te afli… ce te înconjoară… ce obiecte… cine sunt persoanele pe care le ai în apropiere… cum arata ele… te uiţi cum sunt îmbrăcate… te uiţi cum eşti tu îmbrăcat (a) …şi ştii că te vei confrunta cu problema ta de atunci… retrăieşti gândurile… sentimentele… fanteziile trăite atunci… Adu-ţi aminte ce simţeai în legătură cu problema… ce gândeai în legătură cu ea… şi retrăieşte confruntarea cu acea problema… Lasa filmul evenimentelor de

atunci… să se deruleze din nou pe ecranul imaginaţiei tale… pentru a putea retrăi încă o dată… aici şi acum… bucuria succesului şi satisfacţia de atunci… Aducându-ţi aminte de reuşită de atunci… retrăieşte din nou sentimentul de bucurie… şi de mulţumire… pe care l-ai trăit atunci… sau dacă atunci, dintr-un motiv sau altul… nu te-ai putut bucura din plin de victoria obţinută… sau dacă nu ai putut savura aşa cum s-ar fi cuvenit satisfacţia victoriei… poţi recupera acum tot ce-ai pierdut atunci… Şi este foarte important să ştii… ca aceleaşi resurse interioare… care atunci… şi-n atâtea alte dăţi… te-au ajutat să-ţi rezolvi problema… te pot ajuta şi acum… să le rezolvi… pe cele cu care te confrunţi… şi te pot ajuta să trăieşti din nou acelaşi sentiment al bucuriei… al satisfacţiei… al mulţumirii… Şi atunci când inconştientul tău ştie deja… ca dispui de resursele interne care-ţi pot rezolva problemele de acum… îţi va semnala acest lucru… mişcându-ţi uşor… abia perceptibil… degetul… iar când vei simţi aceasta mişcare… vei ridica uşor degetul… pentru a-mi comunica şi mie…

(*ratificam răspunsul*)

Inconştientul tău ştie acum… ca dispui de resurse interne… care te pot ajuta… să-ţi rezolvi problema aceea… cu care te confrunţi acum… Şi acum… ca inconştientul tău ţi-a confirmat acest lucru… el îţi va permite să priveşti în viitor… pentru a te vedea… într-un moment ulterior… rezolvării problemei cu care te confrunţi acum… Inconştientul tău te poate ajuta deci… să priveşti în viitor… şi să te percepi… eliberat (a) de problema actuala… iar tu vei putea trăi… toată bucuria şi satisfacţia… pe care ţi-o produce eliberarea de povara problemei actuale… Şi fiind acolo… în viitor… îţi vei putea realiza toate acele proiecte… obiective… pe care deocamdată mai trebuie să le amânăm… pentru a te putea confrunta cu problema actuala… iar atunci când te vei putea vedea în viitor… eliberat (a) de problema… îmi vei putea semnaliza acest lucru şi mie… prin ridicarea degetului…

(*ratificam răspunsul*)

Bine… Deci poţi deja să te vezi… cândva… în viitor… eliberat (a) de apăsarea produsă de problema actuala… şi mă gândesc ca sigur ai dori să ştii la ce data… te vezi în aceste imagini… şi poţi afla răspunsul la întrebarea aceasta… pentru ca în spatele tău se afla o tabla… asemeni celor folosite prin scoli… pe care s-a scris cu creta o dată… la care în mod cert vei fi deja eliberat (a) de problema cu care te confrunţi acum… Întoarce încet capul… pentru a vedea tabla din

spatele tău… şi în momentul în care întorcând capul… ai văzut tabla pe care ştii că se afla scrisa data acelei zile… degetul tău se va ridica uşor… pentru a-mi comunica şi mie acest lucru…

(*ratificam răspunsul*)

Deci… ai observat tabla… Acum… că ai văzut data scrisa pe tabla… dacă ştii în ce zi te afli în viitor… eliberat (a) de problemele de acum… putem să ne pregătim să ne întoarcem în această încăpere… de unde am început exerciţiul…

Dacă nu apare nimic pe tabla:

Uneori trebuie să aştepţi puţin… pentru ca ceea ce este scris pe tabla să devină vizibil… Alteori… vezi ca deja dată a fost scrisa… dar imaginea e neclara;…trebuie să aştepţi pana când imaginea se va clarifica… ca atunci când ceata ce învăluie peisajele… se ridica treptat… Ceea ce părea a fi iniţial atât de slab conturat… se înfăţişează privirilor… cu claritate… Aşteptând cu răbdare… vei putea vedea însă acea data scrisa pe tabla… ştiind totodată… că aceasta este o dată… la care putem fi siguri ca problema s-a rezolvat… şi nicidecum acea zi în care problema se rezolva cu adevărat…

Dacă data tot nu apare:

Probabil ca inconştientul tău… considera ca încă nu a sosit momentul pentru a-ţi comunica… acea data la care considera ca problema cu care te confrunţi acum… va fi deja rezolvata… dar sigur el îţi va putea comunica… ziua şi anul… în una din şedinţele următoare…

În toate cazurile se încheie cu:

Înainte de a reveni în această încăpere… aici şi acum… inconştientul tău poate trece în revista… peste câteva clipe… tot ceea ce a învăţat pe parcursul acestei şedinţe… amintirea succesului din trecut… faptul ca dispui de resurse… care te-au ajutat… în trecut… să-ţi rezolvi problemele… şi care te vor ajuta şi acum… pentru a învinge obstacolele cu care te confrunţi în prezent… respectiv acea data din viitor… la care ai reuşit deja… să te eliberezi de povara dificultăţilor cu care te confrunţi acum… Iar după ce ai recapitulat toate aceste lucruri… poţi reveni treptat la starea de veghe…

Revenirea din transa este caracteristica tipului de inducere a transei.

Locul preferat are funcţia de disociere de problema, de tensiune între încordare şi relaxare şi de obicei se introduce înaintea tehnicii de întărire a eului.

În cazul conflictelor cu tema continua pe tabla nu va apărea niciodată.

În hipnoza o parte din pacient poate fi complet relaxata, iar o altă parte din pacient poate să continue să se frământe.

EXEMPLU DE PROIECŢIE ÎN VIITOR

(*Proiecţia în viitor se construieşte în mod specific pentru problema pacientului*)

Rămâi în continuare relaxata… calma… liniştită… în timp ce inconştientul tău… va imagina momentul din viitor… în care problema ta va fi deja rezolvata… Te vezi pe tine însăţi… peste un an de zile… (data care a apărut pe tabla) …Partenerul tău se afla deja de un an în America… şi toate îndoielile tale… referitoare la relaţia ta cu partenerul tău… au luat sfârşit… Te gândeşti… că nici nu a fost atât de greu… să renunţi la îndoieli… Te afli în locul în care îţi doreşti să te afli… liniştită acum… după ce ţi-ai susţinut examenul de licenţă… şi ai clarificat sentimentele tale… fata de partenerul tău… şi sentimentele partenerului tău… fata de tine… Acum ştii deja… modul în care ţi-ai rezolvat problema referitoare la plecarea în străinătate a partenerului tău… şi simţi o senzaţie de uşurare… de mulţumire… de calm… pentru că ştii acest lucru… Te gândeşti ca orice problemă are o finalitate… şi iată ca şi problema ta… cu partenerul tău… a luat sfârşit… Ştii care a fost decizia lui în relaţia voastră… ştii care a fost decizia ta… şi ştii de asemenea… ca decizia pe care tu însăţi ai luat-o… a fost decizia corecta… Gândurile îţi sunt clare acum… Eşti într-un punct al vieţii… care îţi conferă satisfacţia unei noi reuşite… şi ştii că ai avut forţa necesara… pentru a trece peste toate momentele neplăcute din trecut… Aşa ca… acest moment este plăcut… şi relaxant… Te afli în locul în care ai ales să te afli… şi simţi cu toată fiinţa… că aşa este bine… Eşti relaxata acum… ai încredere în tine… iar aceste sentimente ştii că vor persista… şi după ce vei părăsi acest moment viitor… imaginat de inconştientul tău… Deci şi atunci când vei reveni… la momentul prezent… vei putea fi la fel de calma… de relaxata… şi de încrezătoare… că îţi vei rezolva cu succes problema… pentru ca acum ştii cu certitudine… ca dispui de resursele necesare pentru a o rezolva… şi nu numai atât: …ca problema ta se va rezolva… şi că va exista un moment viitor… la care vei fi eliberata de problema pe care o ai cu partenerul tău… Aşa ca… ne putem pregăti… pentru a reveni în această încăpere… în momentul prezent… păstrând în minte

certitudinea… rezolvării problemei actuale… şi a capacităţilor de care dispui pentru a o rezolva…

REFRAMING

Iar acum… instalează-te confortabil… şi respira de câteva ori profund… pentru a te putea relaxa… atât de profund… pe cât inconştientul tău va găsi potrivit…; acordă-ţi atâta timp de cât timp va fi nevoie… pentru a putea identifica… acel comportament pe care doreşti să-l modifici… şi vom numi acest comportament „X”… Acest „X”… poate fi un comportament… la care ai dori să renunţi… sau unul pe care ai dori să-l modifici într-un fel sau altul… cum ar fi de exemplu fumatul… sau un lucru pe care ai dori să-l faci… sau pe care ai dori să-l începi… cum ar fi de exemplu scrierea unei lucrări… de la care te împiedica însă ceva…

Acum după ce l-am identificat pe X… următorul pas al intervenţiei noastre… este să stabilim contactul cu acea parte din tine… Care până acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… şi despre care ştim… ca în majoritatea cazurilor… este o componentă a inconştientului nostru… Şi ştiind că aşa stau lucrurile… am dori să ne adresăm… acestei componente a inconştientului tău… solicitându-l să se facă cunoscuta conştiinţei tale… sub o formă pe care inconştientul tău… o va considera… dătătoare de siguranţă pentru el… Aşadar… lasă-ţi timp suficient… Pentru a pătrunde în inconştientul tău… şi pentru a putea deveni conştient (a) de aceasta componenta a lui… care în trecut şi-a asumat responsabilitatea… pentru X… Nu putem şti dinainte… sub ce forma… ţi se va arata aceasta parte a inconştientului tău;… vei avea poate parte… de o experienţă ce-ţi este familiara… sua poate de una inedita;… ar putea fi ceva… ce ţi se va înfăţişa… proiectându-se pe ecranul fanteziei tale… sau poate fi practic orice ţi se arata… de exemplu o voce poate chiar a ta… sau vocea altcuiva… sau orice alt sunet… Sau ai putea percepe aceasta parte a inconştientului tău… ce şi-a asumat până acum responsabilitatea pentru X… sub forma unui sentiment de orice fel… Te rog deci… să pătrunzi în inconştientul tău… pentru a stabili contactul cu aceasta parte din tine… Şi vom ruga… cu tot respectul… aceasta parte a inconştientului tău… să se lase explorata… şi cunoscută de către instanţele tale conştiente… de o manieră… pe care o va considera… dătătoare de siguranţă… şi de confort…

(*se lasa 30 de secunde*)

În cazul în care nu vei avea parte… de nicio experienţa particulara… care ar putea fi identificată… ca o luare la cunoştinţa a acelei parţi… din inconştientul tău… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… vei putea continua acest exerciţiu… înţelegând ca inconştientul tău a apreciat, poate… ca deocamdată nu s-ar simţi în largul lui… dacă ţi-ar releva… cele sugerate… şi înţelegând asta… vei putea accepta acest lucru… Pe de altă parte… dacă ai putut contacta… acea parte… a inconştientului tău… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… aş dori să mulţumesc… acestei parţi… din tine… pentru deschiderea arătată…

(*se lasa 30 de secunde*)

Aş dori mai departe… să-l aducem la cunoştinţa… acelei parţi… din inconştientul tău… care până acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… respectul profund… pe care I-l purtam… În continuare… este evident pentru noi… ca aceasta parte din tine… este deosebit de puternica… întrucât… chiar în condiţiile în care în trecut… ai încercat din răsputeri… să schimbi… sau să modifici… comportamentul X… n-ai reuşit… să faci acest lucru… Prin urmare… putem înţelege… ca acea parte din inconştientul tău… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… va manifesta… disponibilitatea necesara… pentru a-l modifica pe X… doar atunci când va fi pregătită pentru acest lucru… Ceea ce aş dori să-ţi sugerez acum… ar fi aceea… ca într-un fel sau altul… X ţi-a oferit în trecut… câştiguri sau beneficii… chiar dacă înţelegem totodată… ca din punctul tău de vedere… X a generat… consecinţe negative… sau chiar nesănătoase… asupra ta… Şi tocmai de aceea… îţi sugerez în acelaşi timp… ac acum să-ţi reconsideri… poziţia fata de X… pentru a înţelege ca scopul major… urmărit de X… era acela de a te ajuta… sau de a-ţi asigura beneficii… Iar acum… lasă-ţi destul timp… pentru a putea pătrunde… în inconştientul tău… şi pentru a putea lua la cunoştinţa… Ce câştiguri sau beneficii… ţi-a asigurat X… Poate ca X… te-a ajutat… să obţii un lucru… pe care o parte din tine şi l-a dorit… cum ar fi, de exemplu… mai multă atenţie… din partea familiei… sau a altcuiva… important… Poate X te-a ajutat… să eviţi ceva… ce s-ar fi putut dovedi stânjenitor… sau dureros… pentru tine… ca de exemplu… Intimitatea… Te mai rog, deci… încă o dată… Să accepţi ideea ca X… a putut continua până acum… pentru că ţi-a fost de ajutor… sau pentru ca… într-un fel sau altul… ţi-a asigurat beneficii… Aşa ca în eventualitatea în care inconştientul tău… apreciază… că te-ai simţi în

siguranţă… şi confortabil… conştientizând aceste lucruri… te invit să iei la cunoştinţa… în ce fel… X… ţi-a venit… până acum… în ajutor…

(*se lasa 30 de secunde*)

Aş dori să-ţi sugerez pe mai departe… ca având în vedere beneficiul… sau beneficiile furnizate de X… ai la dispoziţie… modele alternative de comportament… de trăire… sau de a percepe… Ce este important să înţelegi… este ca acestea… îţi pot furniza… ORICARE dintre beneficiile… sau câştigurile… pe care până acum… ti le asigura X… În acelaşi timp… aceste modele comportamentale noi… ar putea fi mai sănătoase… sau poate chiar mai satisfăcătoare pentru tine… Lasă-ţi deci timp… pentru a pătrunde din nou… în inconştientul tău… şi lasă-ţi inconştientul… Ca prin resursele sale creatoare… să-ţi genereze modele comportamentale alternative… capabile… să-l înlocuiască pe X… în condiţiile în care îţi pot oferi… aceleaşi beneficii… pe care ţi le oferea şi X… şi care pot fi în acelaşi timp… mai satisfăcătoare… sau mai reprezentative… pentru tine… Şi te rog… ca atunci când ai luat la cunoştinţa… aceste modalităţi alternative… de a privi lucrurile… de a simţi… sau de a acţiona… să-mi semnalizezi şi mie acest lucru… ridicând uşor degetul…

(*Se aşteaptă semnalul ideomotor*)

Şi acum… după ce ai reuşit să-ţi construieşti… modele comportamentale alternative, /… următoarea etapa a exerciţiului… o constituie testul ecologic… Aceasta înseamnă… că vei încerca… fiecare… dintre aceste noi alternative… pentru a te asigura… ca acea parte din inconştientul tău… care până acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… precum şi toate celelalte parţi… ale tale… asemeni ei… se vor simţi confortabil… şi satisfăcute… de aceste modele alternative… Pătrunde deci acum… în inconştientul tău… şi asigură-te… ca noile alternative… sunt acceptate… astfel încât ele… să fie pe placul acelei parţi din inconştientul tău… care până acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… Solicita inconştientului tău… un semnal… care să a exprime… acceptarea… sau dimpotrivă… refuzul… Dacă răspunsul este „nu”… sau dacă simţi… în oricare parte… a fiinţei tale… vreun semn al incongruentei… cum ar fi de exemplu… o creştere a tensiunii… sau a iritabilităţii… ca răspuns la noile alternative… va fi nevoie să revii „la o etapă anterioara a exerciţiului… S-ar putea să fie nevoie… de exemplu… să te întorci… la resursele tale creatoare… pentru a genera… o nouă alternativa… sau noi alternative… Sau ar

putea fi necesa… să te întorci… şi mai în urma… pentru a identifica… şi a ţine seama… de vreun beneficiu… pe care încă… nu l-ai conştientizat… Dacă inconştientul tău apreciază… că trebuie să revii la resursele tale creatoare… ne va comunica acest lucru… mişcându-ţi uşor degetul „da”… Dacă apreciază în schimb… că va trebui să revii… la identificarea unor beneficii… neluate în seama până acum… ne va comunica acest lucru… mişcându-ţi degetul „nu”… Atunci când în oricare dintre cele două degete… vei simţi un răspuns ideomotor… ridică-l uşor… pentru a-mi comunica şi mie… acest lucru…

(*Aşteptăm răspunsul, îl ratificăm spunând*): Deci inconştientul tău ţi-a comunicat… prin mişcarea degetului „da” / „nu”… că trebuie să revenim la… (*se precizează secventa şi se reia exerciţiul de la acest pas*).

Acum ca modelele tale alternative… au fost confirmate… următorul pas… îl constituie… anticiparea viitorului… Pătrunde din nou… în inconştientul tău… şi imaginează-te în viitor… în câteva… din situaţiile în care… în trecut… reacţionai prin X… Imaginează-te acum… într-una din aceste situaţii… ştiind ca dispui… de noi modele comportamentale… de existenta cărora tocmai ai luat cunoştinţă… sau imaginează-te chiar… recurgând la unul din aceste modele… Dacă te-ai putut imagina… într-una din aceste situaţii viitoare… degetul tău „da”… se va ridica… pentru a-mi confirma şi mie acest lucru… Dacă ai întâmpinat dificultăţi… sau dacă ţi-a fost imposibil… să te imaginezi… într-una din aceste situaţii… viitoare… îmi vei comunica şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului „nu”…

(*În cazul răspunsului „nu”*):

Se pare că este nevoie de generarea… unor noi alternative comportamentale… Revenim deci… la resursele tale creatoare… (*se reia de la aceasta secventa*)

În cazul răspunsului „da” se continua exerciţiul:

Acum că ai reuşit… să te imaginezi cu succes… în situaţii viitoare… în care reacţionezi… prin noile modele comportamentale… exerciţiul poate fi considerat încheiat… Aş dori să-ţi sugerez în final… să apreciezi la justa valoare… acea discuţie cu inconştientul tău… pe care tocmai ai încheiat-o… În ceea ce mă priveşte… ţin să arata… ca apreciez foarte mult… eforturile pe care le-ai depus… şi doresc să-ţi mutumesc… pentru modul în care am reuşit să comunicăm… În acelaşi timp… înţeleg ca s-ar putea… să nu fii întru totul conştient (a) … de totalitatea modificărilor survenite la nivel inconştient… Cu toate

acestea… aşa ne arata experienţa… ca uneori… prin simpla audiere… a textului unui exerciţiu… ce are ca obiect reframingul (reîncadrarea) … sunt puse în mişcare… procesesle inconştiente… aflate în slujba sănătăţii… Se ştie totodată… ca de multe ori… în timp ce o persoană lucrează… pentru a schimba un „X" … schimbările… se repercutează… şi asupra unor probleme… „Y" şi „Z" …

CONSTRUIREA TEXTULUI PENTRU PRIMA ÎNTĂRIRE A COMPORTAMENTULUI ALTERNATIV GĂSIT PE PARCURSUL REFRAMING

În aceasta intervenţie construită specific pentru pacientul respectiv se face trimitere la situaţia descrisa de pacient, la comportamentul nou găsit care-l înlocuieşte pe cel vechi, accentuând latura emoţională; se specifica lucrurile de care se poate ajuta şi sentimentul de mulţumire când are un rezultat dat de acest comportament. Se poate extinde comportamentul alternativ şi pentru alte situaţii. În paralel vor fi descrise cele două situaţii: comportamentul anterior şi cel viitor.

În final se face apel la situaţia dinainte, în genul:

„Deşi până acum… acum ştii ca această situaţie ţine de trecutul tău şi ea rămâne doar o amintire de care poate fi util să-ţi aduci aminte doar pentru a avea o măsură a progersului realizat într-un timp, pentru a vedea şi a înţelege cu cât mai bine te poţi descurca acum în astfel de situaţii, cu cât mai bine te poţi simţi acum. Aşa ca lasa aceasta ultima imagine a ceea ce a fost să refacă călătoria în timp, să revină unde îi e locul, în trecutul tău, şi atât ea cât şi impactul ei asupra ta să se îndepărteze de tine în timp. Şi poţi vedea imaginea cum se îndepărtează, devenind din ce în ce mai mica, mai ştearsă, mai greu perceptibila, şi dispărând într-un final cu totul, în acel tunel al timpului care duce către trecutul tău. Şi acum ce e cu adevărat bine este ca indiferent dacă poţi sau nu vedea acest lucru, ştii foarte bine ca locul este în trecutul tău, ca lucrurile acestea ţi se întâmplau cândva demult, şi acum dispui de alte resurse care-ţi permit să reacţionezi altfel la această situaţie. Şi poţi vedea acum o situaţie din zilele noastre, când din nou te afli… (se descrie situaţia, se lasa să trăiască. Când s-a ajuns la ultima secventa):

Poţi simţi cât de bine este să te vezi sau să-ţi imaginezi reacţionând la această situaţie (se specifica situaţia) cu totul altfel. Şi poţi simţi cu cât mai mulţumit (a), mai satisfăcut (a) eşti atunci când

ştii că poţi fi aşa, şi ca întotdeauna de aici încolo vei putea fi aşa, putând în această situaţie realiza ceea ce ţi-ai propus, sau să te ocupi de evocarea informaţiilor/ cunoştinţelor care te ajuta să faci fata la…"

În această a doua intervenţie se compara două trăiri foarte diferite, cu accentul ca prima ţine de tercut, ca eventual poate fi evocata, dar nu trebuie retrăita. În contrast se prezintă situaţia satisfăcătoare care oricând poate fi pusă pe rol.

Dacă este vorba despre un comportament automat:

„Când eşti pe punctul de a… îţi poţi aminti în sinea ta de decizia… Poţi înlocui replica… prin replica…"

Se accentuează deci momentul aplicării unei frâne:

La persoanele care nu sunt asertive se merge pe ideea ca indiferent ce spun ceilalţi trebuie să ştie când să se oprească în a face… „E bine să ştii că poţi accepta faptul ca ei nu sunt capabili să înţeleagă ca…"

Formulările în hipnoza sunt de genul: „Ştii ca…" sau „simţi ca…"

Se utilizează simbolurile care apar clientului în reframing, cum sunt „Iar începe tortura!", „Aşa-i!"; „Futu-i!" etc…

Se prezintă situaţia, apoi resursa care trebuie mobilizata (pentru ca noul comportament să nu i se pară utopie clientului). Înainte de a evoca un răspuns mai bun ca cel precedent se evoca resursa, întărirea eului.

METAFORE

LOCUL PREFERAT

Stand aşa… complet relaxat (a) … poţi lăsa gândul să te poarte… într-un loc deosebit…

Vom denumi acest loc… locul tău preferat (…)

Acesta s-ar putea să fie un loc… în care ai mai fost (…) şi în care întotdeauna ţi-ai dori să revii (…) sau, s-ar putea să fie un loc… în care nu ai mai fost niciodată… dar despre care ai auzit… sau ai citit (…) şi în care întotdeauna ţi-ai dorit să ajungi… sau, s-ar putea să fie un loc… care nu e exista nicăieri altundeva decât în imaginaţia ta… în fantezia ta dintotdeauna… şi de existenta căruia… poate abia acum afli şi tu… pentru întâia oară (…) Lăsa deci gândul… să te poarte către acest loc (…) şi când vei şti că ai ajuns acolo (…) îmi vei comunica şi mie acest lucru prin ridicarea degetului…

(*în momentul în care apare reacţia*);

Bun… acum că ştim că ai ajuns în locul tău preferat (…) te rog să

iei în stăpânire acest loc (...) Instalează-te confortabil acolo... priveşte în jurul tău (...) pentru a lua în stăpânire toată frumuseţea... splendoarea acestui loc... pentru a-l cunoaşte cât mai bine... Apleacă-ţi urechea asupra sunetelor (...), pipăie locurile care te înconjoară... pentru a simţi cât sunt de aspre... sau de moi (...), inspira mireasma locului tău preferat (...), lasa toate simţurile să se bucure de plăcerea de a fi acolo... şi pentru a putea savura... şi trai cât mai deplin... locul tău preferat... te voi lăsa 2 – 3 minute... să rămâi singur (a) ... în locul tău preferat (...)

(*se lasa 2 – 3 minute, apoi*:)

Înainte de a reveni de la locul tău preferat (...) este bine să ştii ca acest loc... îţi aparţine cu totul... şi că vei putea reveni acolo... ori de câte ori vei dori... sau vei simţi nevoia... sau pentru a putea fi doar cu tine însăţi/ însuţi... pentru a te putea relaxa... pentru a te putea odihni... (...) Te rog acum... ca pentru moment... pana la proxima întâlnire cu locul tău preferat... să-ţi iei rămas bun acum... să priveşti încă o dată în jur... să laşi simţurile tale să fie pătrunse... de locul tău preferat (...) Iar acum, ne vom pregăti... treptat... pentru a reveni din nou... în această încăpere... în starea de veghe... Voi număra de la 10 la!... şi, în timp ce voi număra... treptat... toate simţurile tale vot reveni la normal... Forţa... energia... tonusul... vor reveni în muşchi... în faţă... în picioare... în mâini... în tot corpul (...) nelăsând în urma decât o senzaţie plăcută de relaxare...1...2...3...4... simţi cum din nou... senzaţiile obişnuite... revin în braţe... revin în picioare... revin în tot corpul... Corpul îşi recăpăta treptat greutatea... tonusul...5...6...7... – uşor, cele două mâini se închid în pumn... fără a strânge... uşor... fără efort... şi degetele se întind din nou...8... – încă o dată... mâinile se închid în pumn, tare, energic... Degetele se desfac...9... – respira profund... şi în timp ce expiri... pleoapele se deschid...10... aşa... acum ai revenit la starea normală...

ÎNVAŢĂ PE ALŢII

Exerciţiul constituie o modalitate simpla... şi amuzanta... de a schimba acele manifestări comportamentale... sau atitudinale... care stau în calea relaţiei de cuplu dorite...

Alege-ţi pentru început... un comportament care... fie obstrucţionează în vreun fel relaţia actuală... fie îngreunează dezvoltarea unei relaţii de cuplu... pe măsură aşteptărilor şi dorinţelor tale... De exemplu... o astfel de atitudine... sau un astfel de

comportament… poate fi teama… care se poate dezvolta atât de mult în noi… încât se poate ridica la nivelul de „arta”… sau putem deveni maeştri… în a ocoli acele locuri… unde am putea cunoaşte pe cineva… care s-ar potrivi cu noi… Să nu se înţeleagă greşit: … manifestările descrise înainte… constituie realmente capacităţi… sunt practic deprinderi… talente pe care le-am dezvoltat în noi… chiar dacă fără să ne fi dat seama… căci le utilizam cu uşurinţă… şi regularitate… şi am investit… cel mai adesea inconştient… în elaborarea lor… mult timp… şi multă energie…

Acum… am să te rog să-ţi imaginezi… că vei instrui un întreg grup… ajutând membrii săi… să-şi însuşească cât mai bine… aceasta capacitate… Ai… în continuare… întrebările care trebuie să-ţi ghideze explicaţiile… Imganinează-ţi ca grupul îţi pune aceste întrebări…” Ce ne vei învăţa?”… „Schiţează-ne… pe scurt… despre ce este vorba”. (…)

„Ce fel de situaţie… este necesara… pentru declanşarea acestui comportament? (…) De unde vom şti… când să ne purtam aşa? (…) Ce condiţii… trebuie să fie date? (…) cu cine… cu ce persoane… vom recurge la acest comportament? (…) De fapt… contează cu cine ne purtam aşa? (…) Comportamentul nostru… va afecta… întreaga clasa sociala… sau doar anumite persoane? (…) Poate doar o singură persoană? (…) Ce însuşiri… trebuie să aibă… persoana… sau persoanele… cu care ne purtam astfel? (…) Ce obţinem… prin acest comportament? (…) Ce aspecte pozitive… prezintă faptul de a ne comporta aşa?… Cu siguranţă… vor fi şi aspecte pozitive… altfel nu ne vom purta astfel… (…) Este posibil… oare… ca în trecut… de exemplu în copilărie… să fi obţinut deja… anumite lucruri… asemănătoare beneficiilor… pe care le obţinem acum… recurgând la acest comportament? (…) Ce preţ… are acest comportament? (…) Dacă ni-l însuşim… ce pierdem… prin utilizarea lui… respectiv ce am risca să pierdem? (…) Cât de des… putem conta pe succes… recurgând la acest comportament? (…) La ce ne putem aştepta… din partea celorlalţi? (…) Cum vor reacţiona alţii… la aceste manifestări ale noastre? (…) Trebuie să dispunem… de anumite convingeri… referitoare la noi înşine… şi/ sau la alţii… pentru a continua acest comportament? (…) De unde ştim… când să încetăm să ne purtam aşa? (…) Cum vom da de ştire anturajului… când ne vom schimba comportamentul? (…) Cum va fi viaţa noastră… când nu ne vom mai purta aşa? (…)”.

Iar acum… imaginează-te în viitor „imaginează-ţi cum va arata”

viaţa ta… atunci când… nu vei mai recurge… la aceasta conduita… Vezi… ce anume te înconjoară… auzi vocile caracteristice… acestei noi vieţi: … vocile din interiorul tău… şi reacţiile verbale ale anturajului… Observa… ce senzaţii… şi sentimente… acompaniază aceste schimbări?…

Acum însă… vom avea nevoie de ceva… cu care să înlocuim… comportamentul la care am renunţat… căci de regula… este foarte greu… adesea chiar imposibil… să ne dezvăţăm de ceva… pana când nu înlocuim acel ceva… cu altceva… mai bun… mai potrivit personalităţii noastre… Pentru aceasta… ne poate ajuta… exerciţiul următor:

Instalează-te confortabil pe scaun… aşa… iar acum priveşte în jos… înspre podea… lângă piciorul stâng… şi cauta răspuns la următoarea întrebare: … „Ce vreau să fac altfel?”… De exemplu… ne putem dori… să fim mai buni în ceva… sau putem vrea… să schimbăm un anumit comportament… în urma constatării ca… în ultimul timp… acesta nu ne prea ajuta… să obţinem ceea ce dorim… în relaţiile noastre… Nu te grăbi cu răspunsul… Lasă-ţi timp suficient… pentru a putea medita în linişte… la aceste lucruri… (putem cere răspuns ideomotor)

Bun… acum că am găsit răspunsul căutat… putem trece la o altă întrebare… „Cum ar fi… cum ar arăta… dacă aş reuşi să realizez asta?”… şi în timp ce te gândeşti la acest lucru… priveşte în sus… şi apoi spre dreapta… (putem cere răspuns ideomotor)

Bun… acum te priveşti pe tine… cel/ cea schimbat (a) … ca şi când ai fi într-un film… pe ecran… la cinematograf… Observa dacă poţi constata… modificări fizice… în timp ce priveşti filmul… despre tine însuţi/ însăţi… Poate s-a schimbat respiraţia?… Sau altceva?… (putem cere răspuns ideomotor)

Observa cum anume… afectează noul comportament… anturajul tău?… (1 – 2 minute)

Bine… acum ieşi din poziţia observatorului imparţial… şi păşeşte înăuntru… în film… astfel încât acum… deja poţi privi… prin prisma propriului tău punct de vedere… poţi vedea cu ochii tăi… cele ce se derulează mai departe… Priveşte în continuare… înspre dreapta… dar acum în jos… spre podea… Observa cum te simţi acum… Simţi ca noul comportament… se potriveşte într-adevăr… cu personalitatea ta… şi generează în tine… emoţii pozitive?…

Bun… haide să reluăm puţin paşii aceştia… (se repeta de

minimum 3 ori şi cerem pacientului/ pacientei să observe cu atenţie ce se întâmplă în interiorul sau pe parcurs; procesul trebuie să meargă din ce în ce mai uşor)

Iar acum… imaginează-te în viitor… într-un moment ulterior… achiziţionării… noului comportament… Putem cere răspuns ideomotor)

Cum te simţi?… Cum reacţionează ceilalţi?… Savurează diferenţa…

TREI CUTII

Vom vorbi astăzi… despre rezolvarea de probleme…

Uneori… atunci când ne învârtim în cercuri… în jurul unei probleme… poate fi util să avem un punct de sprijin… care să ne ajute… să rupem cercul vicios…

Iar hipnoza… starea de relaxare… reprezintă starea ideala… în care putem recurge… la o astfel de metoda pentru rezolvarea problemelor… deoarece atunci când suntem în transa… deja ne-am îndepărtat cu un pas… de situaţia imediata… şi aceasta ne poate fi util prin ea însăşi…

Prin urmare… e uşor să înţelegem… cum şi de ce… au fost concepute atât de multe metode… de rezolvare a problemelor… care fac apel la hipnoza… şi cum se întâmpla adesea în hipnoza… cele mai bune dintre acestea… sunt cele mai simple… Prin urmare cea pe care am să ţi-o descriu astăzi… e foarte simpla… aproape ca un joc de copil…

Şi în aceasta consta principalul avantaj al metodei… pentru ca fiind atât de simpla… ea poate fi adaptata la ORICE problemă;… şi tot pentru că e atât de simpla… nu trebuie să risipeşti energie… pentru a-ţi însuşi tehnica propriu-zisa… Astfel… îţi poţi canaliza întreaga energie… pentru a folosi aceasta tehnica…

Şi pentru ca totul să ţi se pară mai interesant… gândeşte-te la o problemă minora a vieţii tale de zi cu zi… ceva ce ai dori să poţi rezolva mai bine decât reuşeşti… Poţi lăsa problemele importante… pentru când vei fi câştigat mai multă experienţa… Un lucru minor deci… pe care ai dori… să-l poţi rezolva mai uşor… Şi în timp ce eu îţi voi descrie aceasta tehnica… o vei putea aplica… pentru a rezolva acea mica problema… şi astfel lucrând… vei putea înţelege cum funcţionează… şi astfel ea îţi va fi şi mai utila în viitor…

Primul lucru pe care trebuie să-l faci… atunci când utilizezi

aceasta tehnica specifica… e să laşi problema sa se separe… în toate părţile ei componente… Ştii foarte bine: … de multe ori ne gândim la o problemă… de parcă ar fi un singur lucru… dar de fapt niciodată nu e aşa;… ea întotdeauna reprezintă mai multe lucruri… multe aspecte… multe faţete… multe puncte de vedere… contribuţii venite din toate sursele… lucruri vechi şi lucruri noi… lucruri importante şi lucruri neesenţiale… şi toate aceste componente… contribuie laolaltă… pentru a crea o situaţie… la care ne gândim ca reprezintă problema… Aşadar… primul lucru care trebuie făcut… e să laşi aceste componente… să se separe din nou…

Şi în curând vei descoperi… ca ele pot fi separate în trei grupuri principale;… aşa ca aşază în imaginaţie… una lângă alta… trei cutii… Şi prima dintre ele… va purta eticheta… ALTE PERSOANE…

În aceasta cutie… vei aşeza toate acele parţi ale problemei… care sunt create de alte persoane… Bineînţeles… poţi fi tentat (a) întotdeauna… să te gândeşti ca toată problema e creata de alţii… dar noi ştim… ca asta nu e adevărat… Dar totuşi… e adevărat ca de obicei sunt parţi ale problemei… care sunt create de alte persoane… şi acestea sunt părţile… pe care le punem în prima cutie…

A doua cutie poarta eticheta FAPTE… şi în aceasta cutie… vei pune toate acele lucruri legate de problema… care reprezintă pursisimplu fapte: … de exemplu dacă ai un termen… atunci data acelui termen va intra în a doua cutie;… poţi adăuga eventual… şi faptul că exista un termen… Dar dacă ceva anume se leagă de persoana care a fixat termenul… atunci acest lucru se pune în prima cutie… Şi s-ar putea să ai vreo reacţie… fata de acest termen… şi aceasta reacţie… trebuie să ajungă în a treia cutie… care bineînţeles e cutia… în care adunam cu toţii… acele parţi ale problemei… pe care le cream noi înşine;… şi în cazul tău… pe care le creezi tu însuţi/ însăţi…

Aşa ca scrie pe aceasta a treia cutie numele tău… şi pune în aceasta cutie… toate acele parţi ale problemei… pe care tu le-ai adăugat… De obicei… acestea au de-a face cu reacţia noastră fata de lucruri… cu teama… şi durerea… şi mania… şi mândria… diferitele trăiri din trecut… speranţe… şi nevoi… şi aşteptări;… toate acele lucruri de care am vorbit mai înainte… precum şi acele lucruri… care sunt deosebite pentru tine… în această situaţie particulara;… toate aceste lucruri intra în cea de-a treia cutie…

Şi acum… că avem toate părţile problemei… despărţite în cele

trei cutii… fiecare în cutia potrivita… poţi lua prima cutie… cea pe care scrie ALTE PERSOANE… şi o arunci departe… departe… atât de departe cât o poţi arunca… pentru că nu-i putem schimba pe alţii… Bineînţeles… ei se pot schimba… dar dacă se vor schimba… o vor face conform nevoilor lor… şi motivelor lor… şi nu pentru ca noi le-am cere acest lucru… sau pentru a se conforma instrucţiunilor noastre… Aşa ca… nu-ţi cheltui timpul şi energia… asupra acelor parţi ale problemei… care sunt create de alte persoane… Arunca cutia asta… cât mai departe…

La fel, iei a doua cutie… cea pe care scrie FAPTE… şi o arunci şi pe aceasta… chiar mai departe decât prima… pentru ca nu putem modifica… sau schimba faptele… Situaţia, da, se poate schimba… dar asta e altceva… pentru ca atunci te alegi cu un nou set de fapte… De aici încolo… acestea sunt faptele… în situaţia aceasta… şi ele nu pot fi schimbate… aşa ca arunca a doua cutie… cât mai departe…

Dacă arunci din nou o privire… asupra situaţiei tale… vei constată că ea are o configuraţie diferita… În primul rând… ea va fi mult mai mica… pentru ca tocmai ai aruncat două părţi importante din ea;… iar pe de altă parte… părţile care au rămas… sunt tocmai părţile cu care poţi face ceva… şi tu ştii foarte bine… ca atunci când ai o şansă să faci ceva… e o situaţie foarte diferita… de cea în care te simţi neajutorat (a) …

Am ajuns deci… la a treia cutie…

Aici… s-ar putea să doreşti să separi din nou lucrurile…; de exemplu… s-ar putea să adaugi la problema… unele lucruri pe care într-adevăr nu le poţi schimba… De exemplu… dacă vârsta joaca un rol important într-o astfel de situaţie (cum ar fi pensionarea) … ea nu se poate schimba… tot aşa cum nu poţi schimba… ceva ce s-a întâmplat deja… Unii pun aceste lucruri în cutia cu fapte… dar mulţi le plasează în cutia a treia… pentru ca lucrurile acestea… sunt atât de personale…

Dacă sunt deci… astfel de parţi ale problemei… pe care tu însuţi (însăţi) le-ai adăugat… dar pe care în mod real nu le poţi modifica… indiferent cât de mult ţi-ai dori acest lucru… sau chiar dacă ai fi dorit acest lucru… pune aceste lucruri într-o cutiuţă separata… şi trimite şi aceasta cutiuţă… după primele două cutii… pentru ca… îţi aduci aminte, nu?… ne-am înţeles să-ţi păstrezi timpul şi energia… şi resursele… pentru scopuri mult mai utile… decât risipirea lor… pe lucruri care oricum… nu pot fi schimbate…

În al doilea rând… şi asta e foarte important… s-ar putea să adaugi anumite parţi la problema… pe care, dintr-un motiv sau altul… pentru moment cel puţin… nu vrei să le schimbi… şi nici măcar nu contează care sunt motivele… sau cum alţii le-ar descrie pe acestea (ca fiind egoiste, sau vulgare… ca să dăm doar nişte exemple…) …; tot ceea ce contează… este ca tu să le recunoşti… Aceste lucruri… trebuie puse într-un alt loc… undeva unde să ai acces la ele… pentru a le putea reevalua… ori de câte ori vei găsi potrivit acest lucru…

Şi astfel… în final ai rams cu doar foarte puţine parţi ale problemei… poate doar una sau două… parţi pe care tu le creezi… şi pe care poţi… şi VREI… să le schimbi…

Şi acesta este punctul… în care rezolvarea constructivă a problemelor… începe întotdeauna… Lasă-te deci să găseşti… lasă-te deci să vezi… o astfel de mica parte a problemei… un lucru mic… o modificare minora… pe care o poţi efectua… sau ceva ce poţi începe… sau poate ce poţi începe să opreşti… şi de obicei în această etapă… cu cât lucrul modificat este mai mic… cu atât este mai bine…

Şi pe măsură ce ai descoperit acest lucru… şi pe măsură ce te-ai decis… să efectuezi prima modificare… cât de mica… ai şi început să-ţi rezolvi problema… şi într-o bună zi… în curând… Foarte curând… vei fi surprins (a) să constaţi… ca gândindu-te la aceasta mica situaţie… La aceasta mica problema… vei spune: „Păi, asta nu mai e o problemă!”… Asta e o situaţie pe care o pot rezolva fără dificultăţi…

Şi asta vei şi face.

METAFORA „ACCESAREA ADEVĂRATULUI EU INTERIOR”.

(Jack Elias)

În timp ce te bucuri de aceasta stare de relaxare deplina… permite sunetului vocii mele… să te ghideze spre acea stare de receptivitate potrivita… pentru a deveni cu uşurinţă conştient (a) de prezenta adevăratului tău eu interior… priveşte în interiorul corpului tău… cu aceasta conştiinţă relaxata… observa orice zone de tensiune… şi lasă-le să se elibereze… pe măsură ce contempli ceea ce faci acum pentru tine… ştiind că este spre beneficiul tău… şi ca eul tău interior… este întotdeauna prezent… fie că eşti conştient (a) de el sau nu… Iar acum… da tot ceea ce ai nevoie să dai… pe drumul ghidării şi sprijinului care te ajuta să te eliberezi de acele probleme… acele limite… care nu îţi mai sunt necesare… şi care sunt gata să fie accesate cu uşurinţă… în felul potrivit pentru tine acum… astfel încât să păstrezi

orice are valoare pentru tine… şi eliberând… dizolvând… orice este nevoie să eliberezi… sau să dizolvi… pentru a te elibera de problemele cu care te confrunţi acum… Bine… aşa… simţi cum cu fiecare respiraţie… te cufunzi tot mai mult în relaxare… lăsând mintea ta inconştienta… să reevalueze aceste probleme… spre vindecare… spre lumina… pe măsură ce devii conştient (a) de adevăratul tău eu interior… într-un fel sau altul…

Începi să-l simţi… să fii conştient (a) de el acum… de corpul tău… înconjurat de o lumină aurie de energie iubitoare… o lumină aurie care îţi înconjoară corpul… devenind tot mai evidenta… în multe feluri interesante… şi pe măsură ce respiri, profund… te simţi bine… în timp ce vezi aceasta lumina în jurul tău… care te întâmpină cu bucurie în prezenta ei acum… aşa încât înveţi să-ţi aminteşti… ca ea se afla mereu în jurul tău… că te-a înconjurat întotdeauna… aşa ca de acum încolo te poţi gândi la ea, ştiind că face ca prezenta adevăratului tău eu interior… să fie mai uşor perceputa… pe măsură ce te încrezi în ea… ştiind că-ţi va ghida paşii… aşa ca acum… cu fiecare respiraţie relaxanta… care te face să te deschizi tot mai mult spre puterea ei vindecătoare… aşa… respirând adânc, aşa… este foarte bine… înveţi să te încrezi în propria ta bunătate interioara… şi te gândeşti… la toate felurile în care obişnuiai să te gândeşti… crezând ca nu poţi lua legătura cu aceasta bunătate interioara… pe măsură ce aceste gânduri se dizolva în lumina care te înconjoară… şi orice ezitări sau îndoieli se dizolva în aceasta lumina… aşa încât nu-ţi mai sunt folositoare… pe măsură ce se dizolva tot mai mult în lumina… Şi tu respiri cu încredere lumina… care ajunge în fiecare celulă a corpului tău… împreună cu oxigenul pe care-l respiri… ajungând acolo unde este nevoie de ea… lăsând inconştientul tău să decidă aceasta… chiar dacă te gândeşti la asta cu mintea ta conştientă sau nu… astfel încât te relaxezi… simţind cum bunătatea îţi atinge fiecare părticică a fiinţei tale… aducând vindecarea… energia… oriunde este nevoie de ea…

Şi pe măsură ce iei parte la acest proces… respirând lumina… energia iubitoare care ţi se răspândeşte în corp… respiraţie cu respiraţie… uşor… fără effort… cu fiecare respiraţie… în to corpul… fără effort… tot mai mult… dizolvând orice gânduri sau sentimente… bune sau rele… în aceasta lumina vindecătoare… toate gândurile şi sentimentele tale sunt vindecate de lumina… şi transformate astfel încât să fie benefice pentru tine… aşa…

Iar acum… imaginează-te stand drept/ dreapta şi relaxat (a) … în prezenta adevăratului tău eu interior… înconjurat de aceasta energie iubitoare… recunoscând că este vorba despre o dragoste necondiţionată a propriei tale purităţi interioare… adevărata integritate a fiinţei tale pure… atât de libera încât nu este deranjata de nimic din ceea ce ai spus sau ai gândit vreodată… şi de nimic din ceea ce alţii ţi-au spus sau au gândit vreodată despre tine… şi în timp ce te gândeşti la asta acum… inconştientul tău… în aura de energie a adevăratului tău eu interior… fără effort… reevaluează toată experienţa ta de viaţă… credinţele… şi atitudinile tale… aşa încât eşti eliberat (a) de orice are nevoie să fie eliberat… pentru a fi în acord cu puritatea adevăratului tău eu interior… care este liber în interiorul fiinţei tale… pe măsură ce respiri… din nou… tot mai adânc… aşa… în timp ce inconştientul tău păstrează tot ceea ce are cu adevărat valoare din experienţa ta de viaţă… făcând uşor pentru tine… să fii acum de acord cu prezenta şi energia adevăratului tău eu interior… a adevăratei tale fiinţe…

Şi în timp ce aceste sentimente minunate te pătrund… relaxarea se instalează din ce în ce mai mult… întrebându-te ce gânduri sunt expuse în lumina adevăratului tău eu interior… poţi acum adresa întrebări adevăratului tău eu interior… purtând un dialog intern şi o comunicare interioara… în modul în care o doreşti… Iar eu te voi lăsa 5 minute… sau pana când îmi vei semnaliza că eşti gata să continui… prin ridicarea unui deget de la mana dreapta…

(*Se lasa 5 minute, apoi*:)

Iar acum… voi număra de la 1 la 5… pentru a reveni la starea de veghe conştientă… l conştientă deplina atunci când ajung la 5… înţelegând ca tot ceea ce ai învăţat şi ai simţit pe parcursul acestui exerciţiu… va continua să fie benefic pentru fiinţa ta… generând legături noi şi tot mai profunde între adevăratul tău eu interior şi starea ta de conştientă… visele tale… somnul tău profund… aşa încât eşti din ce în ce mai conştient (a) de bunătatea ta interioara… exprimând-o tot mai uşor… în feluri care să-ţi fie benefice ţie şi celor din jurul tău… zi de zi… în viitor…

1… pregăteşte-te să revii aici… în această încăpere… 2… revii din ce în ce mai mult la starea de veghe conştientă… toată energia şi experienţa căpătate pe parcursul acestui exerciţiu fiind absorbite în fiinţa ta… în fiecare părticică… fiecare celulă a corpului tău… 3… îţi

mişti degetele de la mâini şi de la picioare… devenind tot mai conştient (a) de lucrurile care te înconjoară… ducând cu tine aceste noi experienţe… în viitor… începând de acum… 4… respiri profund, energic, echilibrându-ţi energia, simţindu-te bine… 5… îţi deschizi ochii, revenind complet la starea de veghe deplina… aşa… foarte bine.

METAFORA ICEBERGULUI

Există foarte multe metafore eficiente pentru rezolvarea de probleme… Aceasta care urmează este despre un iceberg…

Bănuiesc ca ştii ce este un iceberg: …un bloc imens de gheata… din care doar a noua parte… se ridica deasupra apei… şi poate fi văzută… în timp ce restul de opt parţi… din noua… plutește… ascuns… sub apa.

Haide să ne gândim… ca icebergul… este problema ta… şi deci soluţia problemei tale… o reprezintă topirea icebregului…

Dar ştim… foarte bine… cate de greu este să topeşti un iceberg… E atât de mare… şi atât de rece… şi masa asta enorma de gheata… atât de rece pe dinăuntru… face ca şi pe dinafara… să fie prea rece… prea îngheţată… pentru a o putea topi…

Dar e foarte uşor să topeşti un cub de gheata… Aşa ca pentru a putea topi acest iceberg… şi pentru a-ţi putea rezolva problema… cauta în imaginaţia ta… un lucru… sau un obiect… cu care poţi rupe… poţi desprinde… o bucăţică de iceberg: …un ciocan… o rangă mai subţire… sau o piatră… poţi găsi ceva…

Există multe moduri… în care poţi topi bucăţica de gheata… O poţi cuprinde între palme… sau o poţi expune razelor calde ale soarelui… sau o poţi pune într-un vas cu apa fierbinte… şi desigur mai exista multe alte posibilităţi… Şi ce se întâmplă… atunci când ai topit bucăţica de gheata?…

Ei bine… un lucru e sigur… nu mai ai gheata;…în locul ei a rămas apa… iar apa e cu totul diferita de gheata… prezentând o mulţime de calităţi… şi utilizări diferite de gheata…

Şi acum priveşte din nou icebergul… În locul de unde ai rupt… bucăţica… suprafaţă a rămas curata… şi strălucitoare… cu un joc minunat de culori… verde şi albastru… culori pe care înainte nu le puteai vedea… pentru că erau înăuntrul icebregului… Şi astfel icebergul are o forma uşor diferita… e ceva, ceva mai mic… şi deşi în acest moment e încă greu de apreciat… o mică părticică din iceberg care se ascundea până acum sub apa… a ieşit acum la suprafaţă…

putând fi văzută…

Şi astfel… continuând să desprinzi bucăţi mici din iceberg… şi să le topeşti… după un timp… te vei găsi într-o situaţie… mult diferita… ţi-ai adunat o provizie serioasa de apa utila… iar icebergul… atât de mare şi terifiant la început… prezintă acum o mărime… şi o forma… cu totul diferite… E scliptor şi minunat… prezentând culori grozave… e ceva ce poate fi admirat şi apreciat…

COPILUL INTERIOR

INDUCŢIE

Te instalezi confortabil… şi conştientizezi lucrurile care te înconjoară… Te instalezi în spaţiu… şi în timp… Simţi… cum spatele îşi lasa întreaga greutate pe spătarul scaunului… simţi atingerea hainelor pe care le porţi… auzi atât de multe sunete diferite în jur… cât de multe poate urechea ta să distingă… Simţi aerul… aici… în această încăpere… în timp ce poţi ştii… că nu trebuie să mergi nicăieri… şi nici nu trebuie să faci absolut nimic… Ai nevoie doar să fii aici… să simţi că eşti aici… Şi dacă nu ai închis încă ochii… poţi face asta acum… Şi îţi poţi conştientiza respiraţia;… simte aerul… cum îl inspiri… şi îl expiri… eşti conştient (a) … de ceea ce nările tale simt când inspiri… şi expiri… şi dacă s-ar întâmpla cumva să te deranjeze vreun gând… oricare ar fi el… nici asta nu înseamnă nicio problemă… Pur şi simplu… îţi poţi observa gândurile… ca şi când ele ar apare… pe ecranul unui televizor… într-o emisiune… în care tocmai se anunţa… o ploaie torenţială… sau o furtună;… important este doar să le observi… iar apoi le poţi lăsa să dispară… Şi în timp ce continui să respiri… te poţi situa… la exact acel nivel al conştientei… la care doreşti să fii… şi relaxează-te… atât de mult… pe cât poţi face acest lucru… Încă de copil… ai învăţat cum să reţii… cum să păstrezi ceva… şi cum să dai drumul acelui lucru… şi într-adevăr… ştii foarte precis… cât anume să păstrezi… şi cât anume să laşi… Ai învăţat să păstrezi echilibrul perfect… încă de atunci… când, nou-născut (a) fiind… ai învăţat să respiri… Ai învăţat să inspiri aerul… şi să-l reţii înăuntru… pana când fiecare celulă a sângelui tău… s-a umplut cu oxigen… şi ai învăţat să expiri… pe măsură ce aerul iese din tine… Sugar fiind… ai învăţat cum să sugi tetina… fixata pe biberon… iar apoi, după ce ai gustat laptele cald… ai învăţat cum să dai drumul tetinei… şi în scurt timp… mai târziu… ai învăţat cum poţi retine sticluţa… şi cum îi poţi da drumul din mâini… atunci când i-ai golit conţinutul… după cum ai învăţat şi

cum să te agăţi… de marginea pătuţului tău… şi cum să-i dai drumul… atunci când ai fost pregătit (a) de culcare… Şi astfel, ştii într-adevăr foarte precis… cât anume trebuie să păstrezi… şi cât anume trebuie să laşi… Şi poţi avea încredere în tine… în faptul că vei alege… exact acel lucru de care ai nevoie… şi poate simţi acum… ca pleoapele s-au îngreunat… şi poţi lăsa acum pleoapele… să se închidă strâns… foarte strâns… şi să rămână aşa… închise… strâns… Şi poţi simţi cum maxilarul… este foarte greu… asemeni braţelor… şi mâinilor… ai putea simţi chiar… că-ţi este imposibil… să mişti mâinile… şi poţi simţi cum picioarele… s-au îngreunat atât de mult… încât ar putea fi chiar imposibil să le mişti… sau se poate întâmpla sa simţi… chiar contrariul a toate acestea… ca şi cum braţele şi picioarele… ar fi uşoare ca fulgul… ca şi când întregul tău corp… ar pluti… Tu eşti cel/ cea care ştii… ce anume simţi: … braţele şi picioarele… grele… sau uşoare… şi indiferent de ce anume simţi… poţi ştii… ca asta… e bine pentru tine… acum…

REVENIRE DIN TRANSA

Pregăteşte-te să te întorci aici… în această încăpere… unde te afli… Simte-ţi degetele de la picioare… şi mişcă-le uşor… Şi simte cum… pornind din degetele de la picioare… energia urca… tot mai sus… şi mai sus… de-a lungul picioarelor… Simte energia… cum îţi umple pieptul, atunci când inspiri… Expira zgomotos… aşa!… Simte energia… care îţi străbate braţele… urcând prin degete… Mişca degetele uşor… Simte energia în umeri… în gât… şi în maxilare… Întinde-ţi braţele… atinge-ţi fata… şi fii în întregime… aici şi acum… Întoarce-te la starea de veghe conştientă. Deschide ochii. Acum!

ÎNTREVENŢIA COPILULUI INTERIOR

Am discutat adesea şi până acum… despre motivele pentru care lucrurile… se întâmplă aşa cum se întâmplă… şi despre felul în care lucrurile de demult… le influenţează pe cele de acum… precum şi despre felul în care poţi redimensiona… aşeză într-o perspectivă… acele probleme cu care te confrunţi… şi despre cum poţi deveni capabil (a) … să schimbi anumite lucruri din viaţa ta… Exista însă în tine… undeva foarte adânc… o parte… care are în egala măsură nevoie… de atenţie… şi grija)… o parte pe care o porţi de multă vreme în tine… practic din copilăria timpurie… şi pe care o vom numi „copilul interior”…Cu toţi purtam… undeva adânc în noi… eul nostru din copilărie;… şi într-adevăr… aceasta este acea parte a eului nostru… care ne-a pornit pe făgaşul… pe care mergem acum… Aceasta este acea

parte a fiinţei noastre… care a privit cu mirare… întâia data… lumea înconjurătoare… şi a descoperit… cum anume… putem înţelege… aceasta lume… Şi pe măsură ce anii se scurg… percepţiile… descoperirile… şi interpretările noastre… se schimba… se modifica… se transforma treptat… pe măsură ce ne maturizam… şi devenim adulţi… Acest copil interior însă… rămâne mai departe acolo… adânc înăuntrul nostru… mirându-se şi cercetând fără încetare… căutând răspunsuri… la acei stimuli ce sossec din lumea înconjurătoare… Şi pe parcursul exerciţiului de azi… ne propunem tocmai acest lucru… să ne întoarcem în timp… la acel copil… care este acolo… în tine… la acel/ acea băieţel/ fetiţa… care s-a confruntat primul/ prima… cu aceste trăiri… cu aceste griji… care te frământa azi… Instalează-te deci… confortabil… şi lasă-ţi partea conştientă… să se cufunde… la acel nivel de profunzime al transei… care acum şi aici… va fi cel mai potrivit pentru tine…

Iar acum îndrepta-ţi atenţia… asupra unei situaţii caracteristice… când… * se descrie situaţia problematica. Şi atunci când ai găsit… când ai reuşit să reactualizezi această situaţie… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului… (se aşteaptă răspunsul). Bun… e în regulă…

Iar acum… permite-ţi să retrăieşti… acea situaţie… cu toată fiinţa ta… exact aşa cum te-ai confruntat cu ea atunci… aşa cum ai trăit întâlnirea cu ea… şi ia aminte… în primul rând… de acele sentimente care au însoţit aceste trăiri… de acele sentimente… care uneori sunt aşa de puternice… încât parca te doboară… Iar acum… când vei simţi apăsarea degetului meu pe frunte… lasă-ţi inconştientul să se întoarcă în timp… să se întoarcă în timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oară aceste sentimente… Atunci când simţi… că ai găsit acel moment… când ai simţit pentru prima oară… aceste sentimente… te rog să-mi comunici prin ridicarea degetului…

Aşa… e în regulă acum… Te-ai întors acum în timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oară… aceste sentimente;… descoperă-te pe tine însuţi/ însăţi acolo… şi trăieşte acele sentimente… Şi ştiu că poţi găsi acolo… un copilaş… un băieţel/ o fetiţă care este confuz (a) … care este speriat (a) … poate îndurerat (a) … Şi poate vei găsi acolo… şi multe alte sentimente… şi poţi găsi acel/ acea băieţel/ fetiţa… care a făcut tot ceea ce a depins de el/ ea… pentru a înţelege ceea ce se întâmplă cu el/ ea… şi pentru a corespunde aşteptărilor… şi care este confuz (a) … speriat (a) … care nu este fericit (a) …

Şi atunci când ai găsit acest copil… te rog să-mi comunici acest lucru… prin ridicarea degetului… (se aşteaptă răspunsul). E în regulă… ai găsit, deci, acest copil… care are atât de multă nevoie de tine… căci, după cum poţi vedea… tu eşti singurul/ singura… care poate înţelege realmente… acest copil;… tu eşti singurul/ singura… în care acest copilaş poate avea… într-adevăr… încredere… Ia în braţe baieteulu/ fetiţa… şi linişteşte-l/ linsteste-o… spune-i ce copil bun este… şi ca ŞTII ce copil bun este… Fiindcă ştii… că a făcut întotdeauna… tot ce a depins de el/ ea… pentru a face fata aşteptărilor… Şi permite-i să înţeleagă… cât de mult îl / o apreciezi… pentru faptul ca întotdeauna face tot ce depinde de el/ ea… şi tu ştii… că a făcut întotdeauna tot ce a putut… Iar acum… cumva… nu ştiu exact cum anume poţi face lucrul acesta… dar ştiu că poţi găsi modul în care îi poţi explica… indiferent de ce ai avea nevoie pentru a-l/o face să te înţeleagă… să înţeleagă că se poate simţi mai bine… Şi explică-i… ca deşi acum poate fi foarte confuz (a) … şi nefericit (a) … tu ştii… ca totul va fi în ordine… Şi tu eşti singurul/ singura… care îi poţi spune acest lucru;… tu eşti singurul/ singura… în care se poate încrede într-adevăr… Şi asta e în regulă aşa… Linişteşte-l/ o… şi asigură-l/ o… ca poate conta pe tine… Şi mai spune-i şi ca… de acum înainte… îi vei acorda mai mult timp… pentru a-l/o cunoaşte mai bine… Şi explică-i… că sunt atât de multe lucruri… pe care i le poţi oferi… şi atât de multe lucruri… pe care el/ ea… ti le poate dărui ţie… capacitatea creatoare a copilăriei… capacitatea de a te bucura… spiritul descoperirii… şi capacitatea de a te mira… Atât de multe daruri… vă puteţi oferi unul/ una altuia/ alteia… aşa ca fă-l/ o să înţeleagă… că te vei întoarce din nou la el/ ea… că ai să-l / o vizitezi din nou… Şi explică-i… ca… ori de câte ori va simţi nevoia să te viziteze el/ ea pe tine… va putea ajunge cu uşurinţă la tine… şi că nu va fi nevoie de nimic altceva pentru asta… decât să bată la uşa inconştientului tău… şi să te roage să il/ o vizitezi… Iar tu vei simţi atunci… de parca te-ai cufunda dintr-odată în transa… pentru câteva clipe… pentru a-ţi vizita din nou… eul mai tânăr… şi astfel vei putea auzi chemarea sa… Aşa ca ia-ţi rămas bun pentru acum… de la acest copil interior… asigurându-l/ o încă o dată… că te vei întoarce la el… Şi după ce v-aţi luat rămas bun…

LINIŞTIREA COPILULUI INTERIOR

Atingerea dintre degetul mare şi oricare alt deget… reprezintă o legătură kinestezica… Viaţa noastră este plină de legături vechi…

rezultatele experienţelor noastre… întipărite în sistemul nervos… Cu cât experienţa traumatizanta este mai intensa… cu atât mai extinsa este amprenta ei… Şi ori de câte ori experienţele noi… amintesc de cele vechi… traumatizante… sentimentele originare… se reactualizează… activându-se legătura originara… Practic, în felul acesta se codifica… toate experienţele noastre senzoriale… Dispunem, de exemplu… de legături vizuale;… dacă cineva te priveşte în aşa fel… încât aceasta îţi aminteşte de privirea tatălui tău violent… înainte de a te bate… acest lucru poate genera o reacţie emoţională copleşitoare… chiar dacă nu ai conştientizat legătura… Dispunem, de asemenea… de legături auditive… olfactive… sau gustative: … timbrul unei voci… un anumit parfum… o anumită mâncare… pot reactualiza amintiri vechi… împreună cu sentimentele asociate… Melodiile reprezintă cele mai puternice legături auditive… Sunt convinsă… că ai avut deja experienţa aceasta: … eşti în maşină… asculţi radioul… şi dintr-odată îţi aduci aminte de cineva… sau de o scenă dintr-un trecut îndepărtat… Practic întreaga noastră viaţa… nu este altceva… decât o mulţime de astfel de amintiri legate… care pot fi plăcute sau dureroase…

Putem schimba însă amintirile dureroase ale copilăriei noastre… folosindu-ne de resursele cucerite… pe parcursul vieţii adulte… prin experienţele prin care am trecut… Dacă în copilărie nu ţi s-au satisfăcut nevoile… dacă ai fost un copil pierdut în faţa dificultăţilor… îţi poţi oferi o nouă copilărie… prin legarea… asocierea copilăriei… cu resursele tale actuale… Dacă în copilărie… ai fi dispus de resursele tale de acum… ţi-ar fi fost mult mai bine… mult mai uşor… Iar acum… după ce creăm din aceste resurse… legătura… dintre copilul care ai fost… şi resursele tale de acum… vom putea schimba astfel… într-un fel… experienţele copilăriei însăşi…

Ca prim pas… al exerciţiului propriu-zis… gândeşte-te… la trei experienţe ale vârstei adulte… care te-ar fi putut ajuta… sau susţine în copilărie… dar pe care nu le-ai primit la momentul potrivit… Când îţi aduci aminte de prima dintre ele… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru prin ridicarea degetului… (*ratificarea răspunsului*). Bine… este în regulă… Deci ai găsit prima experienţa;… acum poţi să te gândeşti la a doua… iar atunci când ai găsit-o… te rog să ridici degetul (*ratificarea răspunsului*). Deci ai găsit şi cea de-a doua experienţă;… acum poţi să te gândeşti la a treia… iar atunci când ai găsit-o… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului (*ratificarea răspunsului*).

Bine… este în regulă… Deci ai găsit şi a treia experienţa;… putem trece la pasul următor…

Acum aminteşte-ţi… şi trăieşte prima experienţa… Trebuie să fii prezent (a) acolo… în mod real… trebuie să vezi cu ochii tăi… trebuie să-ţi simţi sentimentele… Dacă poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie… creează o legătură kinestezica… prin atingerea degetului mare de la mana dreapta (*pentru dreptaci*) / stânga (*pentru stângaci*) de un alt deget… Tine degetele lipite aşa… timp de 30 de secunde, apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienţa pentru moment… revino în prezent… şi concentrează-te câteva secunde asupra senzaţiilor pe care le simţi în corp acum… Acum aminteşte-ţi şi trăieşte a doua experienţa… Trebuie să fii prezent (a) acolo… în mod real… trebuie să vezi cu ochii tăi… trebuie să-ţi simţi sentimentele… dacă poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie… creează o legătură kinestezica prin atingerea degetului mare de la mana drepata (*pentru dreptaci*) / stânga (*pentru stângaci*) de un alt deget… Tine degetele lipite aşa… timp de 30 de secunde… iar apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienţa pentru moment… revino în prezent… şi concentrează-te câteva secunde… asupra senzaţiilor… pe care le simţi în corp acum… Acum aminteşte-ţi… şi trăieşte a treia experienţa… Trebuie să fii prezent (a) acolo… în mod real… trebuie să vezi cu ochii tăi… trebuie să-ţi simţi sentimentele… Dacă poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie… creează o legătură kinestezica… prin atingerea degetului mare de la mana dreapta (*pentru dreptaci*) / stânga (*pentru stângaci*) de un alt deget… Tine degetele lipite aşa… timp de 30 de secunde… iar apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienţa… pentru moment… revino în prezent… şi concentrează-te câteva secunde… asupra senzaţiilor pe care le simţi în corp acum… Legătura astfel creata… cu resursele vârstei adulte… o vom denumi legătura Y.

Următorul pas… va fi crearea legăturii… cu sentimentele copilăriei… Revino la copilul care ai fost odinioară… şi la sentimentele lui de atunci… îndreaptă-ţi atenţia… asupra unei astfel de situaţii tipice… când… (*se face trimitere la situaţia identificată în cadrul precedentei intervenţii*) … Şi atunci când ai reuşit să reactualizezi… acea situaţie… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului… (*ratificarea răspunsului*) Bine… este în regulă…

Iar acum… permite-ţi să retrăieşti… cu toată fiinţa ta… acea situaţie… exact aşa cum ai trăit-o atunci… când te-ai confruntat cu ea în trecut… Şi permite-ţi să conştientizezi… inaţi de toate… acele sentimente care s-au asociat cu aceste trăiri… acele sentimente… care uneori… simţi că te copleşesc şi acum… (*se poate solicita răspuns ideomotor pentru confirmare*) Bine… e în regulă… acum te-ai întors în timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oară… (*se specifica*) Descoperă-te deci din nou acolo… în acea situaţie… şi lasă-te să trăieşti… aceste sentimente… precum şi pe cele… pe care, poate… le vei descoperi acolo… în legătură cu acea situaţie… Ceea ce este sigur… este că poţi descoperi acolo acel copil… care a făcut tot ce a depins de el/ ea… pentru a înţelege ce se întâmplă cu el/ ea… şi pentru a corespunde aşteptărilor cu care a fost confruntat (a) … şi care este confuz (a) … speriat (a) … nefericit (a) … Şi atunci când ai descoperit din nou… acest copilaş… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului (*ratificam răspunsul*). E bine… este în regulă… acum poţi crea… o legătură kinestezica… cu aceste sentimente… folosindu-te de degetele mâinii stângi (*la dreptaci*) / drepte (*la stângaci*) … Poţi face acest lucru… atingând pur şi simplu… cu degetul mare al mâinii stângi (*la dreptaci*) / drepte (*la stângaci*) … oricare alt deget al acestei mâini… Astinge deci cu degetul mare al mâinii stângi (*la dreptaci*) / drepte (*la stângaci*)… oricare… dintre celelalte degete… ale acestei mâini… aşa… Vom denumi aceasta legătură stabilita prin atingerea degetului (*numim degetul atins de client*) de către degetul mare al mâinii stnagi (*pentru derptaci*) / drepte (*pentru stângaci*)… legătura X.

Putem deci trece acum la cel de-al patrulea pas al intervenţiei noastre… în cadrul căruia… te vei putea folosi… de resursele care sunt cuprinse… în legătură Y… Pentru a putea face acest lucru… va trebui doar să activezi simultan… legăturile X şi Y… Şi făcând acest lucru… vei putea trăi sentimentul de bucurie… şi de forţa… pe care acest resurse ţi le oferă… Trăieşte deci aceste sentimente… şi imaginează-te… revenind la prima amintire negativa… iar atunci când ai regăsit aceasta amintire… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului (*ratificam răspunsul*). E bine, este în regulă… acum poţi trăi evocarea acelei amintiri… privind însă cele întâmplate atunci… prin prisma acelor resurse… de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Aşa că poţi privi acum… lucrurile acelea… petrecute cândva demult… printr-o prismă pozitiva… pe care o poseda orice persoană… care ştie

că dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situaţiei cu care se confrunta… Şi poţi simţi astfel… cât poate fi de bine… şi de plăcut… să poţi fi stăpân (a) pe situaţie… Imaginează-te acum… revenind la a doua amintire negativa… iar atunci când ai găsit aceeaşi amintire… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului… (*ratificam rasppunsul*) E bine… este în regulă… acum poţi trăi evocarea acelei amintiri… privind însă… cele întâmplate atunci… prin prisma acelor resurse… de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Aşa că poţi privi acum… lucrurile acelea… petrecute cândva demult… printr-o prismă pozitiva… pe care o poseda orice persoană… care ştie… ca dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situaţiaie cu care se confrunta… Şi poţi simţi astfel… cât poate fi de bine… şi de plăcut… că poţi fi stăpân (a) pe situaţie… Iar acum… te rog să te imaginezi… revenind la a treia amintire negativa… iar atunci când ai regăsit aceasta amintire… te rog să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului (*ratificam răspunsul*) E bine, este în regulă… acum poţi trăi evocarea acelei amintiri… privind însă cele întâmplate atunci… prin prisma acelor resurse, de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Aşa că poţi privi acum… lucrurile acelea… petrecute cândva demult… printr-o prismă pozitiva… pe care o poseda orice persoană… care ştie că dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situaţiei cu care se confrunta… Şi poţi simţi astfel… cât poate fi de bine… şi de plăcut… că poţi fi stăpân (a) pe situaţie…

Vei putea rămâne acum… cu experienţele prin care tocmai ai trecut… şi poţi lăsa ca ele să te pătrundă… simţind astfel… satisfacţia ca vechile amintiri negative… se amesteca cu experienţele mai noi… pozitive… astfel încât să te poţi folosi… de competentele… pe care le-ai dobândit… în toate acele situaţii… în care până acum… copilul care ai fost odinioară… revenea la viaţă… astfel încât sentimentele lui de demult… ajungeau să domine… sentimentele tale de acum… Şi este bine să ştii… ca de aici încolo… ori de câte ori se va întâmpla acest lucru… ori de câte ori copilul care ai fost odinioară… va influenţa adultul care eşti acum… aceasta influenta… va fi estompata… sau chiar anulata… prin amestecul cu influenta exercitata… de resursele… de competentele de care dispui acum… ea manifestându-se întotdeauna… sub forma legăturilor… pe care le-am denumit XY… Iar asta înseamnă… ca şi dacă legăturile X… adică legăturile negative… legăturile stabilite… cu experienţele tale negative de demult… vor continua… să se activeze

în anumite situaţii… ele îşi vor pierde poziţia dominanta… pe care au avut-o… iar tu vei avea la dispoziţie… mai multe alternative de răspuns… fata de situaţiile cu care te confrunţi…

Şi am ajuns astfel… la ultimul pas… al intervenţiei… care poartă denumirea de „proiectarea în viitor”… În esenţă… aceasta consta în imaginarea unei situaţii noi… despre care putem şti… ca poate activa… trăirile… sentimentele… atitudinile negative ale copilului care ai fost odinioară… Şi te rog acum… să te vezi… cândva în viitor… într-o situaţie care… prin datele ei… seamănă cu acele situaţii… care până acum îţi creau probleme… Şi în timp ce te vezi… în această situaţie din viitor… îţi activezi legătura Y, atingând cu degetul mare al mâinii drepte (*pentru dreptaci*) / stângi (*pentru stângaci*) degetul… cu care ai stabilit legătura Y… Iar atunci când faci acest lucru… deci atunci când activezi legătura Y… ştii… aşa cum vei ştii întotdeauna… că te poţi baza… pe acele resurse… şi competente… de care acum… adult fiind… dispui… Şi poţi şti… încă de pe acum… ca atunci… în viitor… vei şti… că au existat… cândva demult… perioade ale existenţei tale când ai fi reacţionat sub impulsul… (*precizam sentimentele „croite „pe persoanade exemplu teama*, *neliniște*, *nesiguranţa*, *deznădejde*, *disperare*, *depresie etc*) din trecut… dar acum… te vezi… te auzi… şi te simţi… (*numim sentimentul opus sentimentului negativ al persoanei: curajos*, *sigur*, *optimist*) … acţionând eficient… potrivit situaţiei… Şi ştii ca ceea ce te-a ajutat să faci acest lucru… sunt tocmai acele resurse… de care acum ştii ca dispui… şi pe care le activezi… prin legătura Y… În final şi la urma urmei… aceasta proiecţie în viitor… nu este nimic altceva… decât o repetiţie generală pozitiva… care… va putea înlocui… acele repetiţii negative… pe care le-ai practicat atât de multă vreme… exact aşa cum ea va înlătura… acele anticipări negative… spre care erai predispus (a) … până mai ieri… sub influenta trăirilor… şi nesiguranţelor… copilului tău interior… De data aceasta însă… ai ocazia… chiar prin aceasta proiecţie în viitor… să-ţi reformulezi aşteptările cu care te raportezi… la această situaţie din viitor… Şi acum… pentru a vedea în ce măsură… aceasta repetiţie generală şi-a atins scopul… vei putea trăi încă o dată… în imaginaţie… confruntarea cu situaţia din viitor… de data aceasta însă… fără a face apel la legătura Y… Şi atunci când te-ai putut imagina… confruntându-te cu această situaţie din viitor… când te-ai putut vedea… auzi… şi smti… trecând prin ea… îmi vei semnala şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului

(*ratificam răspunsul*) E bine… ai reuşit deci… să te proiectezi în viitor… luând cu tine acele resurse… de care adult fiind dispui… şi care te pot ajuta… pentru a face fata… acelor situaţii… care, mai demult, erau generatoare de probleme… Astfel… ştiind ca de aici încolo… vei fi capabil (a) … să faci fata în viaţa de zi cu zi… acestor situaţii… putem reveni în această încăpere… la momentul prezent…

TEHNICI HIPNOANALITICE

CĂLĂTORIA LA O STÂNCĂ

Aceasta visare începe, ca multe altele, pe o pajişte… o foarte, foarte frumoasa pajişte… într-o zi minunata, aurie… una din acele zile care vin uneori la sfârşitul verii… Crezi ca vara s-a terminat… şi vântul şi ploile toamnei au sosit… şi dintr-odată apare aceasta minunata zi aurie…

Cerul are o nuanţă anume de albastru… care apare doar în zile ca aceasta… Soarele este cald şi hrănitor… Bate o briza uşoară… care face să foşnească frunzele copacilor… şi şuşoteşte prin iarba pajiştii… Totul miroase foarte plăcut…

Într-o parte a pajiştii este un crâng… şi cum te uiţi la copacii din crâng… te minunezi cât de multe nuanţe de verde sunt în natura: …verde deschis… şi verde închis… verde-cenuşiu şi verde-albăstrui… verde ca mărul… oliv… – şi poate ici-colo cate o sclipire de purpuriu… sau auriu…

Hoinăreşti pe pajişte… îndreptându-te spre crâng… dar înainte să ajungi la el… spre surpriza ta… găseşti un pârâu… între tine şi el… Nu l-ai văzut până acum… din cauza ierbii înalte de pe pajişte…

Într-o zi ar putea fi amuzant să te întorci să vezi de unde vine răul… dar astăzi porneşti să cauţi unde duce el…

Aşa ca începi să urmezi poteca… de-a lungul malului răului… Şi astfel descoperi… ca acest pârâu… se schimba de mai multe ori… urmându-şi cursul… Un timp este un pâraiaş idilic… aşa cum era atunci când l-ai găsit la început;…apoi se lăţeşte… devenind mai larg… şi mai puţin adânc… soarele strălucind… şi dansând pe undele sale… iar apa fiind atât de limpede… încât poţi vedea fiecare pietricica… din albia râului…

În altă parte el este mai îngust… mai adânc… răsucindu-se… şi întorcându-se… schiţând mici vârtejuri… şi curenţi inverşi „ce te fac să te minunezi… de forţele de sub suprafaţa apei… Iar mai încolo… este o porţiune unde copacii sunt atât de aproape de malurile răului… încât

soarele nu se mai vede printre ei… iar rădăcinile copacilor ies afara prin poteca… aşa că trebuie să urmăreşti cu atenţie unde pui piciorul… ca nu cumva să te împiedici… şi să cazi… Şi locul este întunecos… şi răcoros… singuratic şi trist… şi pare să continue astfel… încă mult timp…

Dar cu timpul… pare ca devine puţin mai luminos… şi uitându-te în sus… poţi vedea mici pete de albastru printre ramuri… iar copacii încep să se răărească din nou… soarele trece printre frunze… iar poteca devine neteda din nou…

Răul acum pare să fie cumva mai hotărât… pe măsură ce se întoarce către destinaţia lui… Şi destul de sigur… în scurt timp… vei ajunge la locul unde se va întâlni cu o apă mai mare… un lac sau un golf… şi se va vărsa în ea…

Este un loc foarte plăcut… Exista aici o mică plaja… pe care nu pare să fie cineva… şi totuşi te simţi cumva binevenit (a) …Auzi sunetul uşor al apei… izbindu-se de ţărm;…s-ar putea chiar să auzi chemarea unei păsări… sau a unui cufundar… sau plescăitul uşor al unui peste… la câţiva metri de ţărm… Poate că-ţi dai jos pantofii… şi ciorapii… aşa încât să poţi simţi pietricelele… şi nisipul cald sub tălpi…

Rătăceşti într-o dulce visare… de-a lungul plajei… şi apoi făcând o cotitura… descoperi că plaja s-a sfârşit… Aici a răsărit o stâncă imensa… iar plaja a devenit doar o panglică îngustă… la picioarele stâncii…

Îţi pui la loc pantofii… şi mergi de-a lungul acestei panglici… punându-ţi mâinile pe stanca pentru a te sprijini… astfel încât să nu-ţi uzi picioarele… Şi imediat… vei deveni conştient (a) … de un sentiment destul de ciudat… ca şi cum un fel de putere… ar veni prin mâinile tale… de la stanca…

Şi când ai ajuns de partea cealaltă… pentru ca desigur asta este o stâncă fermecata… observi o uşă tăiată în piatra… o uşă puţin întredeschisă…

Aşa ca intri înăuntru… şi descoperi că te afli într-o sală imensa… un fel de atrium… Din nou se pare că nu mai este nimeni altcineva acolo… dar te simţi binevenit (a) …Este un spaţiu foarte frumos… Unul din primele lucruri pe care le observi… lipit de un perete… este un imens seif… şi cumva ştii ca el este acolo pentru tine… pentru a depozita în el orice îngrijorare… povara… sau grija… pe care le-ai dus cu tine… în orice parte a vieţii tale… Aşa că faci asta… folosind atât de

multe sertare ale seifului de câte ai nevoie… închizându-le cu atenţie… şi punând cheile într-un loc foarte sigur… poate legate cu un şiret la gâtul tău…

Simţindu-te mult mai liber (a) …acum că te-ai scăpat de greutatea acestor poveri… continui să explorezi sala de la intrare… şi după puţin timp… descoperi într-un mic alcov… intrarea într-un coridor…

Şi cumva… tu ştii câteva lucruri… Ştii că vei merge pe acel coridor… şi că vei fi în siguranţă… dar va fi foarte ciudat;… şi toate acestea se şi întâmpla…

Cobori prin acel coridor… şi eşti în siguranţă… dar cu certitudine… pare foarte ciudat… Ai o senzaţie de „déjà vu”…deşi nu-ţi aminteşti să fi fost aici înainte „E cald… şi totuşi aerul este proaspăt;…este întuneric… şi totuşi, cumva, poţi vedea…

Şi pentru unii coridorul este scurt… drept… în timp ce pentru alţii el este mai lung… şi probabil întortocheat;…pentru unii este îngust… iar pentru alţii e larg… dar pentru toţi el conduce spre cea mai frumoasă încăpere pe care ai văzut-o vreodată… Este pur şi simplu splendida! Arata ca şi cum… ar fi luminata de razele soarelui… şi tu ştii ca asta este imposibil… şi totuşi aşa pare…

Undeva în această încăpere… vei găsi pe cineva… sau ceva… care are anumite informaţii pentru tine… ceva de comunicat…

Poate fi o persoană… şi dacă este aşa… o poţi recunoaşte… sau te poţi întreba dacă ai mai întâlnit-o vreodată înainte;…dar s-ar putea să nu fie o persoană… Ar putea să fie o carte… sau o scrisoare… sau o fotografie… ceva de la radio sau la televizor… un avertisment… dintr-un cufăr de stejar pe care l-ai putea găsi acolo;…ar putea fi chiar un căţeluş… sau o pisicuţă… sau o mică jucărie…

Ceva… sau cineva… care are unele informaţii pentru tine…

Şi aceste informaţii îţi pot apărea în cuvinte… sau ca un gând limpede… dar mai degrabă vor veni… ca un fel de senzaţie… ca o intuiţie… o clarificare, poate… vechiul răspuns „Aha!”…sau găsind o legătură… între un factor… într-o anumită situaţie… şi un alt factor… într-o situaţie complet diferita… iar înţelegerea acestei legături îţi este de ajutor… Sau poate fi pur şi simplu… senzaţia că undeva… adânc în eul tău interior… ceva s-a schimbat… un anume proces progresează… şi îţi va aduce în timp rezolvarea…

Acum, petrece puţin timp… în aceasta camera… atâta cât

dorești… măsurat în timp hipnotic… și aproximativ un minut în timpul arătat de ceas… pentru a te bucura cât mai deplin… de acest loc minunat…

(*Pacientul este lăsat în liniște aproximativ un minut*).

Foarte bine…

Este timpul acum să părăsești aceasta încăpere… Dar știi ca oricând te poți întoarce aici… oricând vei dori acest lucru… pentru ca aceasta camera… îți aparține… este în interiorul tău…

Iar acum… întoarce-te înapoi prin coridor… pana la sala de intrare… Și dacă într-adevăr trebuie să faci acest lucru… poți să-ți recuperezi… una sau câteva dintre poverile… pe care le-ai depozitat aici… Dar știi ca sertarele seifului sunt sigure…

Și apoi… ieși pe poarta… lăsând-o puțin întredeschisă… pentru atunci când vei dori să te întorci… și revii pe panglica de plaja… de la baza stâncii… punând din nou mâinile pe piatra… pentru a te sprijini… și încă o dată… simți sentimentul ca puterea… suportul… stabilitatea… securitatea… vin din interior…

Și apoi te întorci… de-a lungul plajei… și de-a lungul potecii… de pe malul râului… pana când ajungi din nou la pajiște…

(*Se mai lasa ½ minute, apoi urmează ieșirea din transa*)

FRUNZE PE ELEȘTEU

Pe măsură ce intri liniștit (a) în transa astăzi… îndreaptă-te spre acea frumoasa pajiște aurie… într-o superba zi aurie… unde ai mai fost înainte…

Simte, cu toate simțurile tale… culorile și imaginile… și sunetele și aromele pe care le găsești acolo… și simte-te pe tine însuți acolo… în acel loc minunat… (…)

Într-o parte a acestei pajiști… astăzi… vei găsi un mic eleșteu… De fapt, în realitate este doar un loc unde răul se lărgește… pe măsură ce șerpuiește de-a lungul pajiștii… dar rezultatul este acest splendid eleșteu… Lângă eleșteu… pe o movila acoperita de iarba… se afla cel mai frumos copac… Tu vei alege… în propria ta imaginație… dacă acest copac este înflorit… sau înfrunzit… Eu îl voi descrie având frunze… pentru ca în acest fel este în imaginația mea… dar știi ca imaginația ta este cea care-l vede… (…)

Te plimbi până acolo (…), și te așezi în iarba de pe malul lacului (…) Apa este limpede ca cristalul… reflectând fiecare lumina și umbra: …albastrul clar al cerului… norii… frunzele din copac… (fiecare

frunza clar definita) …propria ta fata (…)

În timp ce te bucuri de aceste reflectări, (…) dintr-odată… o rafală de vânt începe să bată… şi înainte să realizezi… suprafaţa eleşteului s-a acoperit de frunze… care au fost desprinse din copac… Toate reflectările au dispărut… ascunse de frunze (…)

Te uiţi la frunzele ce plutesc pe suprafaţa apei… şi în câteva minute… realizezi ca ele se mişca… împinse uşor de curentul slab al răului (…) Unele din ele par să se rotească încet… parca fără nicio ţinta… dar altele au început să alunece spre margini… oprindu-se sub ierburile şi rădăcinile ce atârna din mal… sau întorcându-se în mici vârtejuri de-a lungul bancului… şi unele aluneca… încet dar sigur… către capătul eleşteului… unde el devine din nou rău… şi aceste frunze… curând ajung departe (…) Frunzele care s-au apropiat de mai… s-au aşezat în micile lor porturi… sigure;…poţi chiar să le atingi… dacă te întinzi puţin… (…)

Şi te gândeşti că ai putea folosi aceste frunze ca mici bărci… cargoboturi mititele, de fapt… Poţi pune mici încărcături pe fiecare frunza… şi să laşi curentul… să le ducă… undeva (…) Iar apoi realizezi ca aceste încărcături… pot fi unele griji mărunte… sau probleme pe care le duci cu tine… unele poveri (…) Şi, probabil… ai putea pune o povară mai mare… pe mai multe frunze…

Cercetează aceste posibilităţi (…) Pe fiecare frunza (…), pune o mică încărcătură (…) lăsând frunzele să poarte poverile pe care le-ai dus cu tine (…) Şi, în curând… aceste griji… temeri… probleme… sunt purtate de curent… unele alunecând către malurile eleşteului… de unde le poţi scoate din nou… dacă vrei… unele plutind în jos pe rău… în depărtare;…unele doar rotindu-se leneş pe suprafaţa apei… pana când şi ele sunt purtate în josul curentului… sau spre maluri (…)

Şi, în curând, începi să realizezi altceva… Pe măsură ce frunzele… cu încărcăturile lor… se mişca… duse de curent… suprafaţa eleşteului devine din nou limpede… Şi în curând… încă o dată… începi să vezi reflectarea cerului… şi a copacilor… şi a propriei tale fete…

(*Se face tranziţia spre orice mesaj social care este particular pentru pacient şi/ sau se iese din hipnoza*)

(*Poate urma după metafora coridorului sau a icebergului*)

METAFORA CORIDORULUI

Uneori inconştientul nostru depune eforturi pentru a ne proteja… chiar şi atunci când ne-am asumat şi am exprimat nevoia de a

face schimbări… şi în astfel de situaţii simţim că ne-am împotmolit… fără a ne putea explica însă din ce motiv… iar atunci când se întâmpla acest lucru de multe ori este util să recurgem la o metaforă… pentru ca metafora este limbajul inconştientului… şi în cele ce urmează vom face cunoştinţă cu o astfel de metafora… pe care o vei putea adapta… astfel încât să se potrivească nevoilor tale… putând-o folosi în modul care ţi se va părea cel mai potrivit…

Imaginează-te aşadar… fiind la capătul unui coridor lung… minunat… asemănător celor ce pot fi întâlnite într-un hotel elegant (…) Coridorul este foarte frumos luminat… având de o parte şi de cealaltă: …statuete… tablouri pe pereţi (…), de-a lungul peretelui de o parte şi de alta flori, (…) plante (…) iar pe jos… un covor moale şi pufos (…) Este un loc în care te poţi simţi extraordinar (…) şi de o parte şi de alta a coridorului o mulţime de uşi… care sunt închise (…) dar care pot fi deschise spre coridor… printr-o simplă apăsare pe clanţă (…) În cele ce urmează… te vei plimba de-a lungul acestui coridor… păşind uşor pe covorul moale… admirând sculpturile (…), tablourile (…), plantele (…), florile (…) şi efectele de lumina (…)

Vei putea sesiza eventual… lumina aurie a soarelui… care învăluie coridorul (…) şi din când în când… trecând pe lângă o uşă sau alta (…) te vei putea simţi atras (a) de camera ce se afla în spatele ei (…), iar atunci când vei simţi ca una din uşi te atrage… vei şti ca aceasta este un semnal… venind dinspre tine înspre tine… şi care îţi va comunica… că trebuie să intri în aceasta camera… pentru a duce la bun sfârşit… un lucru neterminat (…) şi s-ar putea să găseşti în camera ceva ce poate a fost de fapt terminat… dar… care mai are nevoie doar de o încheiere formala (…) sau ai putea găsi acolo ceva ce trebuie eliberat (…), ori poate fi în spatele uşii care te atrage în acea camera… ceva ce merită să fie regăsit… vizitat din nou (…), o experienţă ce merita a fi retrăita cu totul… indiferent de… în ce anume ar consta aceasta amintire…

În sfârşit… ar putea fi în aceasta camera… ceva ce se poate rezolva acum… o problemă a cărei rezolvare ai amânat-o cândva… pentru momentul potrivit… şi poţi şti… ca acum a sosit acel moment (…) Exista deci atât de multe posibilităţi (…), camere… în care trebuie să fie ceva care trebuie eliberat (…) sau ceva ce trebuie dus la bun sfârşit (…) sau în care să fie ceva minunat de retrăit (…) sau probleme… care se pot finaliza acum… în deplina siguranţă (…) – aşa

ca porneşte la plimbare pe acest coridor… acordându-ţi paşii după ritmul tău (…); lasă-ţi timp suficient (…), iar atunci când te simţi atras (a) de una dintre uşi… aceasta este un semnal… că poţi vizita camera din spatele ei (…) – şi unul dintre cele mai interesante lucruri legate de aceasta plimbare… e acela că poţi simţi o uşoară nelinişte… în faţa uneia sau alteia din aceste uşi… dar poţi fi sigur (a) şi liniştit (a) ca dacă vreuna te atrage… asta înseamnă că este momentul potrivit… pentru a face ceva în legătură cu ce se ascunde în spatele ei (…) iar dacă mai sunt în continuare lucruri care trebuie să rămână inconştiente… ele vor rămâne în continuare inconştiente… şi vei trece mai departe… de uşile care le ţin ascunse… fără a te simţi atras (a) de ele (…), putând eventual reveni la ele altă dată… cu ocazia altei plimbări pe acest coridor… Aşa ca atunci când vei fi atras (a) de una din camere… te poţi simţi în siguranţă (…) pentru ca asta înseamnă… ca a sosit momentul potrivit pentru a explora… sau pentru a te bucura din nou (…) sau pentru a elibera (…), sau pentru a prelucra, a rezolva, sau a modifica după cum este cazul (…) – aşa ca acorda-ţi timp pentru a putea sta atât de mult pe cât va fi nevoie pentru a vizita aceste camere (…) – câteva minute sau zeci de minute în timpul obişnuit… pot părea în hipnoza multe minute… ceasuri… sau chiar zile… iar atunci când ai terminat de vizitat oricare dintre aceste camere… revino pe coridor (…) – şi uşa camerei o vei lăsa deschisa… sau o vei putea închide la loc… după cum ţi se va părea potrivit… Uneori poţi găsi în aceasta camera ceva ce trebuie eliberat (…) şi în aceste cazuri… poate fi util să laşi uşa deschisa… şi geamurile deschise… astfel încât să se poată elibera cu adevărat… Ar putea fi acolo de exemplu o rană veche… care s-a cicatrizat… lăsând în urma durerea… iar acum a sosit momentul pentru a lăsa aceasta durere… să se depărteze… o dată pentru totdeauna (…); sau ar putea fi acolo o neînţelegere rămasă de demult… care ar putea fi clarificată acum… şi eliberata şi ea în sfârşit (…) – unele camere pot fi foarte plăcuţe de revizitat (…) căci poţi găsi acolo o scenă cu adevărat fericita… petrecută în copilăria ta… sau un lucru pe care l-ai putut împărţi cu cineva apropiat… ceva ce este într-adevăr minunat de retrăit… atât de plăcut de retrăit… încât te simţi… de parca ai fi din nou acolo… bucurându-te cu toate simţurile… de toate sentimentele… de toate reacţiile… care au făcut parte din acel moment (…), iar dacă vei găsi acolo ceva pentru a cărei rezolvare a sosit momentul potrivit (…) vei fi surprins (a) să constaţi… cât de

surprins (a) vei fi văzând că poţi rezolva problema… atât de uşor (…); cumva vei descoperi un nou punct de vedere asupra ei „o nouă modalitate de abordare… care te va ajuta să o rezolvi (…) şi în ceea ce mă priveşte sunt foarte curioasa în ce va consta asta… şi la fel de nerăbdătoare de a afla cât mai multe despre aceste posibilităţi (…) – plimbă-te aşadar pe acest coridor… în timp ce eu te voi lăsa în linişte timp de 2 – 3 minute… lăsându-te… să-ţi concentrezi întreaga atenţie… asupra a ceea ce se întâmplă pe coridor…

Iar acum, bineînţeles că dispui în continuare… de tot atâta timp hipnotic… de cât ai nevoie… corespunzând… aproximativ unui minut din timpul cronologic… astfel încât să-ţi poţi termina vizita… ştiind că vei putea reveni la acest coridor… oricând… pentru a-l revizita… pentru a-l reexplora… şi probabil vei dori acest lucru în viitorul apropiat, (…) iar atunci când ai terminat de vizitat camerele pe care urma sa le vizitezi de această dată (…) îmi vei comunica şi mie acest lucru… inspirând o dată foarte profund (…)

Este atât de interesant ca o astfel de călătorie… poate readuce la suprafaţa conştiinţei… lucruri care au stat atât de mult timp în inconştient;…iar acuma când te-ai întors pe coridorul principal… după ce ai vizitat camerele pe care trebuia să le vizitezi… de data asta te îndrepţi… spre celălalt capăt al coridorului (…); şi ajungând aici… descoperi o bifurcaţie a coridorului;…o vei putea lua la dreapta… sau la stânga… şi sunt curioasa sa ştiu… în care dintre direcţii te vei îndrepta… ştiind însă că vei alege aceea dintre direcţii… care acuma ţi se va potrivi cel mai mult „şi luând-o fie la dreapta… fie la stânga… vei ajunge la un alt coridor… la fel de frumos… având şi acesta multe uşi… având în spatele lor multe camere… şi într-o zi s-ar putea să doreşti să revii pe acest coridor… pentru a explora camerele ce se găsesc aici (…), iar coridorul va fi aici întotdeauna… indiferent de când anume ai dori să revii aici (…); pentru moment însă… acest coridor… te va duce înapoi (…) rămânând în continuare… într-o stare plăcută de transa…

INTERVENŢIE DE HIPNOANALIZĂ" ALICE ÎN ŢARA OGLINZILOR".

„Instalează-te cât mai confortabil pe scaun / fotoliu, conştientizând lucrurile care te înconjoară. Simţi apăsarea spătarului scaunului, simţi atingerea hainelor pe care le porţi, apleacă-ţi urechea asupra diferitelor zgomote pe care le poţi distinge, simte aerul din încăpere şi mângâierea lui uşoară pe obraji şi pe frunte. Acum nu

trebuie să mergi nicăieri şi nu trebuie să faci nimic. Acum eşti pur şi simplu aici.

Iar acum, lasă încet ca ochii să se închidă, ca şi cum ţi-ai întoarce privirea în interiorul tău, dinspre tine înspre tine, pentru a putea pătrunde în tine, în profunzimea ta. Şi, pentru a permite ca acest lucru să se întâmple, poţi începe prin a-ţi concentra atenţia asupra propriei corporalităţi şi a eventualelor modificări insignifiante care pot să apară în corpul tău atunci când inspiri şi expiri, ştiind că acest lucru te va ajuta să te relaxezi, atât cât ai nevoie, pentru a putea pătrunde în cea mai profundă transă hipnotică de care poţi profita aici şi acum. Ascultând vocea mea, zgomotele din jur s-ar putea chiar să observi cum din când în când ochii ar dori să se deschidă. Şi asta e foarte bine. Pentru că nu aş dori să intri în transă prea repede.

Aşa că, continuă să conştientizezi aerul pe care-l inspiri şi-l expiri. Şi în timp ce expiri îţi poţi imagina cum umfli un balon de săpun care conţine în interiorul lui cifra 3. Şi poţi savura transparenţa şi culorile curcubeului balonului de săpun, precum şi plutirea lui odată cu cifra 3. Mă şi întreb cum arată, ce culoare are? Şi continuând să priveşti plutirea acestui balon de săpun, poţi să expiri un nou balon de săpun, la fel de frumos colorat, de uşor, de transparent, care va conţine în interiorul lui cifra 2. Şi poţi să priveşti cum balonul ce conţine cifra 2 pluteşte lin spre cel care conţine cifra 3. Cele două baloane se angajează într-un zbor lin, plăcut, asemeni unui vals pe care-l priveşti cu încetinitorul. Şi privind acest vals calm, liniştit, relaxat, simţi cum devii din ce în ce mai relaxat, de parcă te-ai alătura şi tu dansului lor, simţind poate doar o foarte plăcută senzaţie de legănare sau de rotire. Şi poţi, ca odată cu următoarea expiraţie, să sufli un nou balon de săpun, poate diferit sau poate identic cu celelalte două, care va conţine în interiorul lui cifra 1. Şi acest balon se va alătura prin zborul lui celorlalte două baloane.

Şi, odată cu plutirea celor trei baloane de săpun într-un dans ritmat, lent, ameţitor, rotitor, poţi să laşi această foarte plăcută senzaţie a ta de legănare sau de rotire să te relaxeze, din ce în ce mai profund, de parcă te-ai roti odată cu cele trei baloane de săpun în acelaşi ritm. Şi poţi să laşi I.C. tău să aducă în conştiinţa ta o imagine legată de o situaţie plăcută în care te-ai relaxat, rotindu-te sau legănându-te într-un foarte plăcut dans lent, ameţitor, reconfortant, liniştitor. Şi această situaţie, pe care laşi ca I.C. tău să o aleagă, poate fi

una din amintirile tale la care ai dorit întotdeauna să revii şi pe care ţi-ai dorit dintotdeauna să o retrăieşti. Sau poate fi una de care ai crezut că ai uitat şi poţi fi surprins să o regăseşti acum. Sau poate fi una de care ai crezut că ai uitat şi poţi fi surprins să o regăseşti acum. Sau poate fi o imagine pe care chiar acum o creează imaginaţia ta, o imagine pe care ţi-ai dorit întotdeauna să o trăieşti.

Nu căuta în mod conştient o astfel de situaţie, ci lasă I.Crău să aleagă una din ele. Şi atunci când se va întâmpla acest lucru am să te rog să-mi comunici şi mie printr-un respir profund. (*se-aşteaptă răspunsul de confirmare*)

E bine. Trăieşte cât mai intens această foarte plăcută senzaţie de mişcare, rotire, legănare. Savurează fiecare clipă, simte-i ritmul, cadenţa, liniştea. Poate poţi chiar să auzi sunetele muzicii, poţi vedea persoanele din jur, poţi savura toate detaliile, eventualele atingeri, senzaţii din corpul tău. Îţi poţi simţi bătăile inimii, eventualele pulsaţii din corp, senzaţia de aprofundare sau de plutire ştiind că toate aceste senzaţii se derulează paralel cu o foarte plăcută senzaţie de relaxare care-ţi învăluie întregul corp. Şi am să-ţi las câtva timp hipnotic, în linişte, pentru a putea savura cât mai bine întreaga bogăţie şi împlinire a acestei trăiri.

Şi acum poţi să-ţi imaginezi că odată cu această foarte plăcută senzaţie de învârtire parcă lucrurile din jur încep să-şi piardă conturul aşa cum se întâmplă atunci când te roteşti şi nu poţi fixa punctele, imaginile. Şi continui să te roteşti spiralar, de parcă te-ai afunda încet într-un vârtej care te atrage în interiorul lui şi care te va purta treptat, pe nesimţite spre un tărâm de basm pe care îl vom numi „Ţara Oglinzilor". Şi te laşi dus odată cu acest vârtej, fiind instalat foarte confortabil în interiorul lui, în deplină siguranţă, asemeni lui Peter Pan sau Tinkel Bell, ştiind că nimic nu-ţi poate tulbura zborul spre acest tărâm de vis numit „Ţara Oglinzilor", în care vei putea descoperi lucruri, în care vei putea rezolva problemele tale.

Şi în continuare aterizezi foarte lin, fără nicio zdruncinătură, oprindu-te în acelaşi timp din rotire, la poarta tărâmului pe care l-am numit „Ţara Oglinzilor". Şi atunci când ai ajuns la poarta tărâmului pe care l-am numit „Ţara Oglinzilor" te rog să-mi dai şi mie de ştire printr-un inspir profund. (*se aşteaptă răspunsul de confirmare al pacientului*)

Acum te afli la poarta „Ţării Oglinzilor", unde pentru a putea fi

acceptat imaginează-ţi că-ţi pui toate grijile, necazurile, frământările într-un glob de cristal. Şi ia acest glob de cristal şi pune-l bine, de-o parte, ştiind că-l poţi recupera atunci când vei reveni din „Ţara Oglinzilor".

Şi acum, te poţi pregăti să pătrunzi în „Ţara Oglinzilor" amintindu-ţi cum a făcut şi Alice, fără a şti la ce se poate aştepta, fără a şti ce urmează să se petreacă sau ce urmează să facă, simţind emoţia curiozităţii de a experimenta ceva nou. Şi oricât ar părea de ciudat la început, simţind emoţia necunoscutului, după un timp ea se va transforma în curiozitatea aventurii ce încântă şi fascinează spiritul, pentru că niciodată nu ştii ce urmează sau ce va fi, dar poţi şti că este în regulă să nu ştii ce-ţi rezervă viitorul, într-un cât lucrurile se schimbă în mintea noastră pe măsură ce I.C. schimbă modul în care gândim despre cum sunt lucrurile şi cum le simţim. Tot aşa cum Alice, când a văzut acea oglindă deformată, se putea vedea mai mică sau mai mare sau, cel puţin, aşa i s-a părut ei că se întâmplă.

Acum pătrunde în „Ţara Oglinzilor", priveşte de jur în jur, priveşte diferitele oglinzi care te înconjoară. Te poţi vedea în diferite oglinzi din jurul tău, fiind diferit în fiecare din imagini. Ştiind că înapoia fiecărei oglinzi în care te poţi privi se petrece ceva ce încă nu ştii. Poate că în una din oglinzi eşti mai mic sau mai mare, copil sau adolescent sau adult sau bătrân, poate că eşti mai vesel sau mai trist. Te poţi plimba în continuare între aceste oglinzi ştiind că oricum eşti liniştit pentru că indiferent ce imagine îţi apare grijile şi frământările le-ai lăsat la intrarea în „Ţara Oglinzilor". Şi poţi să asişti la aceste imagini legate de tine liniştit, relaxat şi vei fi poate surprins să constaţi că imaginea din oglindă este poate diferită de cea reală, conştientă cu care eşti obişnuit.

Priveşte-te cu atenţie, constată modificările trăsăturilor tale, a gândurilor tale, a senzaţiilor tale. Să ştii că poţi, precum Alice, să intri prin orice oglindă, fiind suficient să te laşi atras de ea şi să o atingi. Te vei plimba acum pe lângă oglinzi păşind lent şi din când în când te vei simţi atras de o oglindă sau alta, de o imagine sau alta. Iar atunci când te vei simţi atras de una din ele vei şti că această atracţie reprezintă un semnal dinspre tine înspre tine, care te va informa că trebuie să intri prin acea oglindă în care poate vei găsi un lucru neterminat. S-ar putea să fie ceva ce a fost dus la bun sfârşit şi care te poate ajuta în rezolvarea problemei tale actuale. S-au s-ar putea ca imaginea ta

proiectată în oglindă să ascundă înapoia ei o amintire a cărui retrăire să te poată bucura indiferent care ar fi ea. S-ar putea ca imaginea ta din altă oglindă să-ţi sugereze că înapoia ei este ceva de care tocmai a sosit momentul să te ocupi.

Există deci, o sumedenie de posibilităţi. Te poţi vedea în oglindă ştiind că de multe ori ceea ce se reflectă în oglindă nu este ceea ce pare a fi. Şi acum ai oportunitatea de a explora ceea ce se află cu adevărat înapoia imaginii tale exterioare prin simpla trecere prin oglindă.

Aşadar, lasă-ţi timp, iar atunci când te vei simţi atras de oricare dintre oglinzi, de oricare dintre imaginile tale proiectate în oglinzi, vei putea vizita, explora, trăi ceea ce se află în interiorul ei. Aşa că, dacă te vei simţi atras de una dintre imaginile tale în oglindă, poţi să ştii că a venit momentul ca acum să fie explorată. Sau că aici ar trebui să eliberezi ceva sau să prelucrezi ceva sau să modifici ceva, după cum e cazul.

Aşa că lasă-ţi timp, ia-ţi atât de mult timp din timpul hipnotic şi câteva minute din timpul arătat pe cadranul ceasului, de cât ai nevoie pentru a putea vizita ceea ce se află în interiorul acestei oglinzi în care sesizezi masca ta exterioară, fiind suficient să atingi oglinda pentru a fi absorbit în ea. Şi atunci când ai terminat de explorat una din oglinzi revin-o în afara ei. Dacă vrei poţi să o laşi în urma ta cum a fost sau poţi să o spargi pentru a se vedea imaginea ta reală în exterior. Procedezi aşa cum ţi se pare potrivit, mai ales dacă există ceva de eliberat să se poată elibera cu adevărat şi să poată fi lăsat să-şi ia zborul. Şi poate poţi constata cu surprindere cum imaginea ta exterioară, proiectată pe oglindă, se modifică sau se suprapune cu cea interioară oglinzii, constatând cât de mult te bucură suprapunerea celor două imagini. Bucură-te de toate sentimentele, emoţiile pe care le trăieşti, punând în balanţă în permanenţă imaginea ta exterioară proiectată pe oglindă şi cea interioară. Iar dacă vei găsi acolo ceva, o problemă de care în sfârşit a sosit momentul să te ocupi, vei fi surprins să constaţi cât de surprins vei fi văzând cât de bine o poţi rezolva. Cumva, o nouă modalitate de a o privi, de a te apropia de ea îţi va veni în minte. Mă şi întreb cum anume va fi şi în acelaşi timp cum se va schimba imaginea ta din oglindă odată cu rezolvarea problemei. Sper să afli de această posibilitate pentru că şi tu poţi fi uneori precum Alice în Ţara Oglinzilor. Aşa că eu voi rămâne în linişte câtva timp pentru a te lăsa să explorezi (*se lasă în linişte 2 – 3 minute*).

Iar acum, bineînţeles, vei avea la dispoziţie atâta timp hipnotic de cât ai nevoie şi mai ai aproximativ o jumătate de minut indicat pe ceas pentru a-ţi încheia explorare, ştiind că vei putea reveni în „Ţara Oglinzilor" pentru a reexplora şi a-ţi schimba propria imagine ori de câte ori vei dori în viitor.

Şi cât de interesant este că o astfel de călătorie ne poate readuce în conştient sau ne poate ajuta să conştientizăm lucruri care au zăcut în I.C., făcând astfel ca imaginea noastră despre noi să se schimbe. Aşa că ai revenit acum în afara oglinzii după ce le-ai vizitat pe cele care te-au atras de data asta şi îndreaptă-te spre poarta „Ţării Oglinzilor". Îţi iei rămas bun de la ea ştiind că te poţi reîntoarce de câte ori ai nevoie, ea fiind aici pentru tine întotdeauna.

Iar acum, treci prin această poartă, recuperează-ţi globul de cristal şi ia înapoi exact atâtea griji, frământări, nevoi, suspiciuni de câte crezi că ai nevoie. Şi când crezi că ai intrat din nou în posesia lor, respiră de 3 ori profund şi lasă să-ţi apară în faţa privirii interioare balonul de săpun 1, simţind cum cu apariţia lui apare şi balonul 2 şi cel cu cifra 3, a căror dans lent, cadenţat, ritmat te atrage împreună cu ele în acel vârtej liniştitor, care te aduce în încăperea aceasta, pe scaunul acesta, simţind atingerea hainelor de pe corp, simţind cum îţi revine treptat energia în mâini, gât, umeri, în întreg corpul. Îţi simţi mintea activă, trează, receptivă la tot ce este în jur. Eşti conştient de respiraţia ta, de inspiraţie şi de expiraţie, şi cu fiecare inspiraţie simţi din ce în ce mai mult cum energia îţi revine în mâini, în umeri, în gât, în picioare, în întreg corpul. Te simţi pe deplin treaz şi poţi deschide ochii, acum.

INTERVENŢIA: „CONSILIERUL PERSONAL".

* * *Este o tehnică de autoanaliză*, *se utilizează de câte ori se urmăreşte obţinerea unorrăspunsuri din partea inconştientului pacientului*. *Se foloseşte pentru a antrena pacientul* pentru recurgerea la această tehnică în viaţa de zi cu zi.

„Te imaginezi într-un mediu care te umple de căldură, de linişte, de sentimentul confortului şi respectului faţă de tine însăţi. Poţi căuta în amintirile tale pentru a găsi acest loc sau puţi să ţi-l creezi tu însăţi. Şi concentrează-ţi atenţia asupra detaliilor acestui loc pentru a le putea trăi cu toate simţurile, pentru a avea cât mai pregnant sentimentul că te afli acolo. Şi uitându-te de jur-împrejur, undeva aproape de tine, vei sesiza o potecuţă care se pierde undeva în zare. Păşeşti înainte pe această cărare, plimbându-te în voia ta, în ritmul tău,

până când deodată, vei sesiza în depărtare o strălucire alb-albăstruie, care încet se apropie de tine fără a fi câtuşi de puţin înfricoşătoare. Şi pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult, realizezi că în realitate este o fiinţă vie: poate o persoană pe care o cunoşti, poate un animal prietenos. Şi te rog să observi cât mai bine această fiinţă pentru a sesiza cât mai multe detalii legate de ea. Caută să-l determini sexul, străduieşte-te să-l vezi cât mai clar trăsăturile feţei, părul, ochii, constituţia. Caută să o vezi atât de clar cât este posibil. Iar dacă această fiinţă îţi generează sentimente de căldură, linişte şi siguranţă poţi şti că te-ai întâlnit cu consilierul tău personal. (*se cere răspuns* ideomotor *când a apărut consilierul personal*)

Şi ştiind asta, întreabă-ţi consilierul cum se numeşte, iar după aceea roagă-l să te ajute în rezolvarea problemelor cu care te confrunţi. Angajează-te mai departe într-o discuţie cu consilierul tău, discută cu el problemele, necazurile cu care te confrunţi, ca şi când ai discuta cu un prieten foarte apropiat şi adresează-i consilierului tău personal acele întrebări referitoare la tine la care doreşti să afli răspuns. Şi concentrează-ţi toată atenţia asupra răspunsurilor pe care ţi le dă şi care pot fi formulate verbal pe parcursul discuţiei sau sub forma unor gesturi simbolice. De exemplu: arătând un obiect sau punându-ţi în faţă un lucru sau prin oricare altă modalitate. Asigură-te că reţii tot ceea ce ţi-a spus sau ţi-a arătat, ştiind că cu toate că pentru moment nu ai înţeles tot ceea ce ţi-a spus, te vei putea gândi ulterior şi vei putea găsi sensul, înţelesul profund al celor comunicate".

Se lasă timp şi se cere confirmare prin răspuns ideomotor.

„Şi atunci când ai primit răspuns la întrebările care te frământă acum, mulţumeşte-i consilierului pentru răspunsurile date şi înţelege-te cu el cum veţi putea intra din nou în legătură pentru a putea discuta din nou, pentru a-i putea solicita şi în alte ocazii răspunsuri la întrebările care te frământă. Iar atunci când v-aţi înţeles că vă veţi întâlni din nou, ia-ţi rămas bun de la consilierul tău şi pregăteşte-te să revii din nou acasă".

Se face revenirea corespunzătoare inducţiei

INTERVENŢIA: „MEDITAŢII ASUPRA UNEI AMINTIRI CREATIVE DIN COPILĂRIE".

J. BRADSHAW

„Aşază-te confortabil, şi încet închide ochii. Concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei şi conştientizează acele lucruri care se

întâmplă în corpul tău atunci când inspiri şi atunci când expiri. Expiră încet un abur alb, care se transformă în cifra 5 pe fundalul unei perdele de catifea neagră, iar dacă nu vezi 5, atunci desenează-l cu degetul arătător întins.

Iar acum expiră un 4 sau desenează-l cu degetul. Dă-ţi drumul puţin, relaxează-te. Dar fii în acelaşi timp conştient şi de faptul că-ţi menţii tonusul, că te ţii în măsura în care apreciezi că acest lucru îţi este necesar.

Acum expiră sau desenează cifra 3. Acum te poţi relaxa şi mai mult. Ai învăţat să-ţi menţii tonusul atunci când ai învăţat să mergi, când ai învăţat să mănânci, şi ai învăţat să-ţi dai drumul atunci când te dădeai cu leagănul şi simţeai cum vântul îţi răvăşeşte părul. Ţi-ai dat drumul atunci când ai visat pentru întâia oară, atunci când s-a lăsat noaptea şi ai adormit. Deci, ştii în ce măsură să te ţii şi în ce măsură să stai. Poţi fi acum pe deplin conştient de glasul meu, de zgomotele din jur, de atingerea îmbrăcămintei pe pielea ta. Simţi apăsarea spătarului scaunului şi mângâierea uşoară a aerului din încăpere pe obraji şi pe frunte. Şi poţi intra în acelaşi timp într-o transă uşoară, odihnitoare. Poţi simţi amorţeala care-ţi cuprinde treptat tot corpul. Poţi simţi cum corpul tău devine treptat din ce în ce mai greu sau din ce în ce mai uşor, ca un fulg. Indiferent de ce anume simţi, greutate sau uşurare, lasă senzaţia aceasta să te adoarmă, cufundându-te într-un somn hipnotic plăcut şi binefăcător, care-ţi va permite să descoperi cel mai curioase amintiri ale copilăriei tale. Acestea s-ar putea să-ţi apară cât se poate de clare sau, dimpotrivă, extrem de confuze şi greu inteligibile. Dar poţi fi sigur că în mod cert vor fi purtătoare ale germenului creativităţii, care te vor ajuta să-ţi rezolvi mai eficient problema. Vor fi poate amintiri pe care le-ai prelucrat deja sau ar putea fi amintiri de a căror evocare ai nevoie tocmai acum. Şi ceea ce vei ştii, ceea ce vei afla îţi va fi util. Pregăteşte-te acum şi acordă-ţi 2 minute de timp obişnuit care pentru I.C. pot reprezenta o veşnicie. Vei regăsi astfel, un alt fel de timp şi poţi face acest lucru chiar începând de acum".

Pacientul este lăsat timp de 2 minute.

„Indiferent de ce amintiri ai evocat este bine să ştii că ele îţi sunt utile şi-ţi fac bine. Poţi medita asupra celor evocate. Şi-mi pot imagina, că s-ar putea să-ţi dai seama, încă de pe acum, ce semnifică ele pentru tine şi cum te ajută ele. Sau s-ar putea să fie nevoie să iei cu tine ceea ce amintirile ţi-au oferit şi să conviețuieşti cu ele mai multe zile, poate

chiar mai multe săptămâni, şi tu vei fi singura persoană care va şti asta. E posibil să rămâi surprins că s-ar putea să pricepi totul brusc, pe neaşteptate, poate atunci când priveşti ceva sau când citeşti o carte sau când te plimbi şi dintr-odată totul ţi se luminează.

Vezi acum cifra 3 şi simte-ţi din nou mâinile şi mişcă-ţi uşor degetele de la picioare. Vezi cifra 5 şi simţi cum tot corpul tău revine la viaţă. Fii prezent cu toată fiinţa ta aici şi acum, simţind cum revii la starea de veghe conştientă şi uşor deschide ochi

TEHNICĂ COMBINATĂ

= *FROM ŞI NASH* =

I. TEHNICA DE INTERVENŢIE: PICTURA DIN RAMA ANTICĂ

Nu se discută cu pacientul nimic despre problema sau conflictul pe care îl trăieşte. Se poate face orice inducţie. După ce a ajuns la o relaxare corespunzătoare se continuă cu exerciţiul.

„Acum cobori câteva trepte şi pe măsură ce păşeşti pe fiecare dintre trepte, te vei adânci tot mai mult în transă. La capătul treptelor vei descoperi camera ta personală, care se aseamănă foarte mult cu o cameră pe care ţi-ai dori să o ai sau ai avut-o la un moment dat. sau o descoperi chiar acum. Este o cameră foarte specială, o cameră în care s-ar putea să vezi lucruri pe care în mod obişnuit nu le poţi vedea. Aşa că, coboară liniştit în această cameră şi păşeşte în această cameră a ta, personală şi priveşte de jur-împrejur. Savurează fiecare părticică a acestei camere, ia cunoştinţă de toate senzaţiile pe care ţi le generează. Priveşte de jur-împrejur şi lasă să vezi şi să simţi lucrurile pe care în mod obişnuit nu le vezi". (*se lasă un timp pentru a adânci percepţia*)

„Pe unul din pereţi ai să poţi să vezi o oglindă. Apropie-te de ea şi priveşte-te în imaginea din oglindă. Descoperă-ţi fiecare trăsătură în parte, priveşte-le cu multă atenţie. Uită-te în ochii tăi. Şi în timp ce faci acest lucru lasă-te să simţi şi să trăieşti ceea ce îţi transmite privirea ta. Întreabă-te ce gânduri îţi vin în minte atunci când îţi priveşti proprii ochi, propria ta privire. Şi, cu siguranţă, ochii tăi sunt încadraţi de sprâncenele tale. Priveşte-le arcuirea. Şi trăieşte ceea ce-ţi transmite arcuirea sprâncenelor tale în acest moment. Şi poţi să-ţi urci privirea spre fruntea ta şi să laşi frâu liber gândurilor tale atunci când îţi priveşti fruntea, întrebându-te ce este în spatele ei. Admiră-ţi părul, sesizează-i strălucirea. Şi poţi să-ţi priveşti în continuare pomeţii. Şi să ajungi spre buzele tale, constatând ce poţi simţi şi trăi atunci când le priveşti în oglindă. Poţi să cobori privirea asupra bărbiei tale şi asupra

gâtului tău. Şi după ce ai analizat în amănunţime toate aceste trăsături ale tale, simţind pe deplin tot ceea ce-ţi transmit şi ce gânduri generează în tine, poţi să mai priveşti încă o dată imaginea ta de ansamblu, luând aceste trăiri cu tine". (*se lasă timp pentru a putea să-şi privească în amănunţimaginea*; *eventual se poate cere răspuns ideomotor*)

„Şi acum, după ce ai făcut acest lucru, poţi să te întorci spre un alt perete al încăperii unde vei putea întrezări un tablou. Este un tablou contemporan, dar care se află într-o ramă veche, antică, care este plin de praf şi de pânze de păianjen. Şi poţi să simţi cum îţi doreşti să te apropii mai mult de acest tablou, de aceasta pictură pentru a o putea privi mai de aproape, în acelaşi timp devenind curios să vezi ce reprezintă. Şi în timp ce te apropii, constaţi că în apropierea picturi este o masă pe care se află o sticlă de terebentină / diluant, câţiva bureţi şi cârpe. Poate că o să doreşti să ştergi, să cureţi tabloul de praf şi pânze de păianjen, astfel încât să poţi vedea mai bine ceea ce reprezintă. În mod simbolic este legat, într-un fel sau altul, de problema ta sau reprezintă conflictul tău". (*urmează o parte în care sediscută detaliat*, *în transă*, *tot ceea ce vede acolo*)

…

„Şi acum poţi constata ceva interesant în legătură cu acest tablou. Priveşte colţul din dreapta jos. Pare că uleiul din acea parte şi pânza sunt un pic rupte. Dacă începi să tragi uşor şi să rulezi înapoi această pictură poţi să observi că dedesubtul acestei picturi se află o altă pictura, care a fost pictată mai de demult. Aşa ca îndepărtează cu foarte mare grijă pictura de deasupra punând un pic de terebentină în acel colţ şi priveşte pictura de dedesubt. Ce reprezintă acea pictură?" (*din nou se discută detaliat ce este acolo*)

Se poate continua, *în funcţie de cât de veche este problema*, *să se dezvelească mai multe picturi*, *câte are nevoie*. *Această tehnica este o tehnică regresivă*, *prima pictură este cea mai recentă* şişe coboară în profunzimea problemei cu fiecare pictură dezvelită.

revenirea din transă.

„Te întorci în camera ta personală, te uiţi ce este acolo…"

Se face o asociere a trăirii din oglindă cu ceea ce apare în pictură. *Nu se discută nimic despre problemă înainte de transă*, *este lăsat I.C. pacientului să găsească conflictul în timpul transei*. *Se merge pe trăirile şi sentimentele apărute în momentul când s-a privit în oglindă*. *pacientul*

a investigat tot ce avea de investigat, se cere răspuns ideomotor, pentru a nu-l trece pe pacient spre un alt perete prea repede.

II. ETAPA DE REZOLVARE: OGLINDA DESPICATĂ

După ce se face inducția, se reia scenariul de coborâre a scării, de intrare în cameră, undepacientul urmează să-și amintească ceea ce a trăit (se face o simplă sugestie) și unde urmează să se întâlnească cu *consilierul personal căruia îi poate cere: ce are nevoie pentru a schimba imaginea dinoglindă, pentru a învinge rezistențele (la unii pacienți este nevoie) care nu i-au permis să se vadă în* rezolvarea conflictului sau problemelor personale.

stânga își vede imaginea din prima transă, cu câteva detalii care i se reamintesc, iar în dreapta apareimaginea ideală, imaginea pe care o va avea după ce conflictul a fost rezolvat, cum ar vrea să ajungă. Deocamdată această parte dreaptă este aburită, ca și cum ar avea o ceață, stropi de apă și imagineanu este foarte clară. I se propune pacientului să se privească din nou în oglinda din partea stângă și să devină conștient de reflexia lui și apoi:

„Și acum te poți întoarce spre peretele unde este oglinda în care te-ai privit în transa anterioară. S-a întâmplat un lucru curios, oglinda în care te-ai privit este despicată în două: în partea stângă este aceiași imagine pe care ai văzut-o în transa anterioară, imaginea care era… (*se dau câteva detalii despre imaginea anterioară*), iar în partea dreaptă a oglinzii este o imagine ideală, imaginea pe care tu o vei avea atunci când conflictul tău de acum va fi rezolvat, imaginea pe care tu dorești să o ai. Deocamdată această imagine din partea dreaptă este aburită, ca și cum oglinda ar fi acoperită de ceață sau de stropi de apă, imaginea nu este foarte clară. Privește din nou în partea stângă a oglinzii la imaginea ta anterioară și poți devenii conștient de imaginea ta reflectată în acea oglindă. Acum privește în partea dreaptă a oglinzii și observă că imaginea devine din ce în ce mai clară. Te poți privi din nou în partea stângă a oglinzii și poți să te vezi într-adevăr așa cum arăți acum, în timp ce în partea dreaptă a oglinzii despicate te poți vedea așa cum vei arăta când conflictul va fi rezolvat. Și în timp ce privești, figura din stânga oglinzii despicate se modifică încet ca și cum ar fi trasă, deplasându-se în imaginea din partea dreaptă a oglinzii. Și poți să privești cum această imagine din stânga este atrasă ca de o forță magnetică și asimilată de imaginea din dreapta.

Și în timp ce acest lucru se petrece conștientiază ceea ce simți și

ceea ce-ţi vine în minte astfel încât în continuare vei putea să realizezi această atracţie a imaginii pe parcursul a câteva săptămâni sau luni, exact atât timp de cât ai nevoie, până când te vei potrivi exact cu imaginea din partea dreaptă a imaginii. Şi pe măsură ce imaginea din dreapta oglinzii te atrage din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult poţi simţi, parcă deja, transformarea petrecându-se. Şi cât de bine te poţi simţi să fii capabil să faci acest lucru pentru tine însuţi. (*se cere răspuns ideomotor*)

Şi odată ce ai reuşit să faci acest lucru, priveşte spre un alt perete pe care ai să găseşti un calendar care are pagini pentru fiecare zi a anului, pentru fiecare lună. Şi privind calendarul poţi constata cum vântul dă paginile una după alta şi lasă să se oprească la o pagină pe care I.C. tău o apreciază ca fiind potrivită pentru schimbarea dorită". (*se cere răspuns ideomotor şi se face revenirea*)

La întâlnirea cu consilierul personal se poate discuta ce anume a găsit, dacă mai are nevoie de ceva „i se lasă timp să discute cu acesta.

TEHNICA TEATRULUI

INDUCŢIA:

„Instalează-te confortabil pe scaun / fotoliu, aşezându-ţi ceafa pe spătarul acestuia. Fixează-ţi privirea direct în faţă şi, aşa cum priveşti, fixează-ţi un punct mai sus, la nivelul tavanului. Poţi să constaţi cum pleoapele îţi devin din ce în ce mai grele, tot mai grele. Pleoapele tale devin foarte, foarte obosite. Ochii îţi obosesc şi devin grei. Pleoapele îţi devin din ce în ce mai grele, tot mai grele. Şi cu cât devin mai grele, cu atât le vei putea relaxa mai bine. Şi cu cât te vei relaxa mai bine, cu atât mai bine vei putea urmări sugestiile următoare: pleoapele tale devin din ce în ce mai grele, din ce în ce mai obosite, din ce în ce mai grele. Poate că poţi sesiza o tresărire sau o clipire a lor. Acesta este un semn foarte bun care-ţi confirmă că pleoapele devin din ce în ce mai grele.

S-ar putea ca ele să mai clipească din când în când şi asta este în regulă. Dacă doreşti să te adânceşti într-o stare de relaxare cât mai profundă, tot ceea ce ai de făcut este să laşi pleoapele să se închidă încet şi strâns, foarte strâns, până voi număra de la 1 la 3. Nu-ţi vei închide ochii pentru că trebuie, ci pentru că într-adevăr doreşti să fii din ce în ce mai profund relaxat.

1… Pleoapele tale devin din ce în ce mai grele.

2… Tot mai grele, mult mai grele. Pleoapele tale pot chiar să mai

tresară din când în când.

3… Acum închide ochii tăi strâns şi lasă ochii să se rostogolească în interiorul tău.

Şi în timp ce ochii tăi se rostogolesc în spatele capului tău, observă cum pleoapele tale se unesc din ce în ce mai tare şi mai strâns una de alta. Şi poţi să simţi această strânsoare, nu-i aşa? Aceasta îţi dovedeşte că într-adevăr relaxarea începe să funcţioneze, în timp ce pleoapele continuă să fie strânse laolaltă tot mai tare. Şi în timp ce îţi întorci privirea înspre tine, pentru încă câteva momente, vei deveni din ce în ce mai profund relaxat, tot mai relaxat. Şi dacă într-adevăr îţi doreşti să te adânceşti tot mai profund, tot ceea ce ai de făcut este să numeri lent înapoi de la 100 la O. Cu fiecare număr pe care-l vei pronunţa şi cu fiecare respiraţie pe care o vei avea vei deveni din ce în ce mai relaxat, tot mai relaxat.

Şi dacă într-adevăr îţi doreşti să te adânceşti în relaxare va fi suficient să te gândeşti la o senzaţie de amorţire, de îngreunare care începe să apară în gleznele tale. Poţi doar să-ţi imaginezi, dacă doreşti, cu ochii minţii tale cum eşti aşezat cu picioarele unul lângă celălalt sau încrucişate, sau poţi doar să-ţi imaginezi, dacă doreşti, senzaţia de amorţire şi îngreunare pe care o poţi avea în braţul tău atunci când adormi. Sau poţi doar să-ţi imaginezi senzaţia de îngreunare şi amorţire asemănătoare aceleia care apare atunci când dentistul îţi injectează xilină în gingii. Senzaţia de îngreunare şi amorţire se deplasează din gleznele tale încet, din ce în ce mai sus, tot mai sus spre gambele tale, în sus spre coapsele tale, spre întreg corpul tău.

Cu fiecare expiraţie vei deveni din ce în ce mai relaxat. Atât de relaxat pe cât doreşti. Este într-adevăr atât de uşor să te laşi să aluneci într-o stare tot mai profundă de relaxare. Şi acest lucru se va întâmpla doar după ce îţi vei ridica braţul direct spre tavan. Deci, dacă îţi doreşti într-adevăr să te relaxezi tot mai profund, când voi spune 3 vei putea să-ţi ridici uşor braţul tău drept sau braţul tău stâng, indiferent pe care-l vei alege. Este foarte important să te concentrezi pe ideea ca în timp ce braţul tău se ridică îţi spui, îţi imaginezi şi te gândeşti cu fiecare mişcare a braţului tău: „mă scufund într-o stare de relaxare mai profundă, din ce în ce mai profundă”. Deci, când voi pronunţa 3, îţi vei ridica încet braţul tău stâng sau braţul tău drept. Poţi să decizi acum care braţ urmează să-l ridici încet direct spre tavan.

1… 2… 3 Acum lent, ridică braţul tău, foarte încet, poate chiar

jumătate de centimetru o dată şi, cu fiecare mişcare a braţului în sus, nu trebuie decât să te gândeşti la tine, spunându-ţi: „mă relaxez din ce în ce mai profund, tot mai profund”. Şi dacă într-adevăr doreşti să te adânceşti şi mai mult, după ce braţul tău a atins o poziţie perpendiculară, vei constata cum vei trece într-o stare de relaxare cât mai plăcută şi cât mai profundă. Cu cât degetele tale devin din ce în ce mai relaxate, precum şi braţele tale, cu atât mai relaxat vei fi şi tu. Vei simţi cum vei deveni din ce în ce mai relaxat şi eşti nerăbdător să vezi cum braţul tău este întins direct spre tavan, foarte bine întins, ca o săgeată, ca o bară de fier rigidă şi tare. După ce braţul tău este întins spre tavan, vei deveni din ce în ce mai relaxat. Foarte bine.

Acum strânge-ţi degetele din ce în ce mai tare, tot mai tare şi deschide-le, desparte-le unul de altul. Întinse şi rigide, tot mai întinse, mai tari şi mai rigide. Iar acum, dacă într-adevăr doreşti să te adânceşti şi mai profund în transă, braţul tău devine şi mai rigid şi mai tare şi mai contractat. Tot mai contractat şi mai rigid şi mai întins. Acum întăreşte-ţi braţul, întăreşte-ţi degetele. Foarte bine. Doar spune-ţi: „braţul meu este întins şi rigid”. Nu eşti adormit, inconştient sau în transă, ci eşti complet treaz. Astfel vei putea avea mai mult beneficiu din sugestiile mele, fiindcă vei fi mult mai prezent.

În continuare, dacă doreşti să te adânceşti în starea de relaxare, tot ceea ce ai de făcut este ca foarte încet, foarte lent, şi într-adevăr asta vreau să spun, foarte lent să permiţi braţului tău să coboare câte o jumătate de centimetru o dată sau chiar un centimetru. Când voi spune 3 vei putea să-ţi spui: „sunt din ce în ce mai relaxat, devin tot mai relaxat, cu fiecare mişcare de coborâre a braţului meu voi deveni din ce în ce mai profund relaxat”. Acum, când voi spune 3 lasă braţul tău să coboare.

1… 2… 3 Şi pe măsură ce braţul tău coboară, te vei adânci şi tu într-o stare de relaxare tot mai profundă. Pe măsură ce braţul tău coboară, vei coborî şi tu tot mai mult în relaxare. Şi acum, probabil ţi-ai dori să îţi dai ţie însuţi o sugestie care să-ţi spună că într-adevăr să fii din ce în ce mai profund relaxat, că în momentul în care braţul sau orice altă porţiune a mâinii tale va atinge orice porte a corpului tău, vei deveni din ce în ce mai profund relaxat. S-ar putea să-ţi doreşti să accepţi această sugestie ca pe o legătură prin care fiecare muşchi şi fiecare fibră a corpului tău vor deveni complet relaxate. Fiecare muşchi se va relaxa. Te vei relaxa complet.

Acum, în timp ce îţi ridic braţul, este atât de greu precum lemnul. Şi când îţi las braţul, vei deveni şi mai profund relaxat. Pleoapele tale vor rămâne închise strâns şi tu vei simţi cum te vei adânci într-o stare de relaxare foarte plăcută. Şi în timp ce îţi ridic braţul te vei relaxa şi mai profund".

Braţul se ridică de 2 ori, *prinzând pielea*.

„Şi în timp ce-ţi ridic braţul, el devine din ce în ce mai greu. Şi în timp ce devine din ce în ce mai greu, urmează să-mi scape din strânsoare. Şi atunci când va cădea, această cădere va fi precum a unui prosop înmuiat în apă. Şi în timpul acesta vei deveni din ce în ce mai relaxat. Când voi spune 3, îţi voi lăsa braţul.1... 2... 3 Eşti profund relaxat, profund relaxat".

Dacă nu lasă braţul să cadă înseamnă că opune rezistenţă.

INTERVENŢIA:

Tehnica constă în proiectarea pacientului pe o scenă unde există actori şi decoruri.

„Vezi o piesă despre... (*se numeşte problema sau simptomul pacientului*). La început s-ar putea să nu observi modul în care piesa se leagă de problema ta. Dar acest lucru se întâmplă. Vei fi capabil să urmăreşti piesa cu interes sporit şi să-mi descrii ce se întâmplă pe scenă. Eşti curios să afli ce se întâmplă şi ce va urma. Eşti nerăbdător să priveşti toate actele, aşa că luminile în sală se sting, iar cortina se ridică. Priveşte cum cortina se ridică, şi urmăreşte şi descrie ceea ce se întâmplă în piesă.

Se poate reaminti: „De multe ori în aceste momente este vorba despre...", *se formulează* lamodul general problema pacientului.

sactul I: *se pune în scenă problema discutată*;

c)

sactul îi *se arată cum se desfăşoară problema*;

sactul III – V: În care inconştientul va găsi soluţia.

sau primele două şi că, *probabil*, *vor fi nevoie de mai multe săptămâni pentru a încheia actele piesei*, *şi chiar s-ar putea uneori să vizioneze primele acte din nou şi din nou*, *până când o soluţie proiectivă va apărea în actul următor*. *Şi chiar dacă apar soluţii*, *dacă sunt nesatisfăcătoare sau parţiale*, *pot fi* experimentată.

De exemplu: nu se ridică cortina, sforile sunt rupte, etc.

REVENIREA:

Numărare înapoi de la 10 la 1.

TEHNICA VISULUI HIPNOTIC

= după DE BENEDICTTIS

INDUCŢIA: TEHNICA ANDROPULUI

(a scăpării braţului)

„Aş dori acum să te instalezi confortabil în scaun / fotoliu şi să laşi ochii să se închidă. Aşa. Şi aş dori acum să ridici mâna dreaptă cu palma în jos. Foarte bine! Şi ţine aşa mâna ridicată, întinsă cu palma în jos. Şi aş dori acum să-ţi concentrezi atenţia asupra mâinii drepte, asupra braţului drept. Acum, în acest moment! Şi după cum ştii, nu suntem întotdeauna pe deplin conştienţi de toate senzaţiile pe care le avem în corpul nostru, pentru că nu ne concentrăm atenţia asupra unei anumite părţi a corpului, şi astfel ratăm acele senzaţii care apar în această parte a corpului. Dar dacă vei face acest lucru, dacă te vei concentra asupra unei anumite părţi aşa cum îţi concentrezi atenţia acum asupra braţului drept, îţi vei putea da seama de multe lucruri diferite.

Şi în timp ce eu continui să-ţi vorbesc, poate ai şi sesizat o senzaţie de tensiune, de încordare în mâna ta sau în braţul tău sau poate ai sesizat o senzaţie de amorţeală sau o tendinţă a degetelor tale de a se îndoi cu totul sau doar un pic sau poate ai sesizat vreo senzaţie de care eu nu am pomenit. Ai putea simţi, de exemplu, o senzaţie de căldură sau de răcoare în mâna ta sau în braţul tău sau poate în ambele. Aşa că te rog să-ţi concentrezi atenţia acum asupra mâinii tale şi asupra braţului tău şi să-mi spui ce simţi (*se aşteaptă răspuns*).

E foarte bine! Iar acum am să te rog să continui să-ţi concentrezi atenţia asupra braţului tău pentru că urmează să se întâmple un lucru interesant: braţul va deveni din ce în ce mai greu, din ce în ce mai greu, mai greu. Şi în timp ce eu voi continua să-ţi vorbesc, vei putea deveni din ce în ce mai conştient de faptul că braţul tău tinde să devină greu, foarte greu. Şi vei putea descoperi că în câteva clipe mâna ta dreaptă şi braţul tău drept devin atât de grele de parcă ar fi de plumb. Atât de grele că mâna ta dreaptă şi braţul tău drept vor începe să coboare din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult. Şi te rog să observi cum este să simţi acest lucru. Iar greutatea din mâna ta dreaptă şi din braţul tău drept continuă să crească. Şi pe măsură ce mâna şi braţul devin din ce în ce mai grele, acest lucru îţi demonstrează că devii din ce în ce mai relaxat şi te cufunzi mai profund într-o transă hipnotică binefăcătoare.

Aşa că permite acestei greutăţi din braţul tău să se accentueze din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult. Şi în timp ce braţul devine din ce în ce mai greu, devii din ce în ce mai relaxat şi mai somnoros, mai somnoros, mai predispus spre visare.

Şi acum, când braţul tău coboară, cum coboară aşa încet, treptat, poţi afla cum este când eşti profund relaxat şi cufundat adânc într-o transă hipnotică confortabilă, relaxat profund, hipnotizat profund. Pe măsură ce braţul tău drept coboară te cufunzi şi mai adânc în această stare de relaxare. Aşa e bine! Braţul tău coboară încet, foarte încet şi devii din ce în ce mai profund relaxat, hipnotizat, relaxat din ce în ce mai confortabil şi sesizează acum cum se modifică respiraţia. Şi cum, în timp ce braţul tău coboară încet, poţi să mă auzi fără pic de efort, lăsând tot restul să se constituie într-un fundal. Este ca şi cum prin braţul tău care coboară încet mi-ai comunica, mi-ai semnala cât de profund relaxat şi hipnotizat eşti acum".

* * *Când braţul nu coboară*:

„Braţul tău devine din ce în ce mai greu, devine din ce în ce mai greu, tot mai greu. Şi în timp ce voi continua să-ţi vorbesc, imaginează-ţi o mică găleată goală în mână. Îi poţi vedea culoarea şi-i poţi simţi greutatea. Ce culoare are găleata? (*se aşteaptă răspuns*) Aşa este… Voi număra de la 1 la 10 şi cu fiecare număr voi turna un pahar de apă în găleată astfel încât mâna şi braţul vor deveni din ce în ce mai grele, din ce în ce mai grele.

1. Acum torn primul pahar de apă în găletuşa ta… Aşa, poţi vedea apa de pe fundul găleţii. Îţi poţi imagina apa din găleată. Am turnat deja un pahar de apă în găleată, iar mâna şi braţul au devenit mai grele, sunt mai grele.

2. Acum torn încă un pahar de apă. Poţi auzi plescăitul apei şi-ţi poţi simţi braţul devenind din ce în ce mai greu, coborând din ce în ce mai mult.

3. Acum torn al treilea pahar.

4. Încă un pahar, aşa poţi să te cufunzi din ce în ce mai mult în relaxare.

5. Şi mai multă apă. Aşa. Braţul se mişcă din ce în ce mai jos şi pe măsură ce braţul coboară, devii din ce în ce mai somnoros, din ce în ce mai profund relaxat, respirând calm, liniştit, lăsând tot restul să se estompeze, să se transforme în fundal. În timp ce braţul tău continuă să se îngreuneze, continui să te cufunzi din ce în ce mai adânc, din ce în

ce mai profund în transa hipnotică.

6 – 7. Încă două pahare de apă. Braţul coboară din ce în ce mai jos şi tu te relaxezi din ce în ce mai profund, te adânceşti într-o transă din ce în ce mai profundă.

8 – 9. Aproape că am ajuns. Braţul tău este foarte aproape de coapsă şi atunci când îţi va atinge coapsa, vei ştii că eşti profund relaxat, că eşti într-o transă profundă. Ascultă fără pic de efort ceea ce-ţi spun.

10. Acum mâna ta ţi-a atins coapsa. Eşti relaxat, cufundat într-o transă hipnotică vecină cu visul. Mâna ta dreaptă ţi s-a aşezat pe coapsă în timp ce stai acolo profund relaxat, hipnotizat".

Se continuă pentru toate situaţiile:

„Iar mâna ta dreaptă şi braţul tău drept revin la senzaţiile lor normale. Greutatea se risipeşte treptat, iar noi putem trece la altceva.

Acum te voi ruga să-ţi concentrezi atenţia asupra mâinii drepte şi deschizând ochii, aşa cum mă priveşti, eşti conştient de senzaţiile care apar în mână. Poţi fi conştient de faptul că mâna ta este aşezată pe coapsă, poţi fi conştient de senzaţia pe care ţi-o dă textura fustei / pantalonului. Poţi simţi cu foarte multă acuitate poziţia pe care o are fiecare deget faţă de celelalte şi poţi simţi distinct temperatura fiecărui deget, unele fiind poate mai calde decât altele, altele poate puţin mai reci, şi în timp ce-ţi priveşti mâna dreaptă concentrează-te puternic asupra ei şi vei putea sesiza că unul dintre degetele acestei mâini se va simţi deosebit faţă de celelalte degete. S-ar putea să fie degetul mare sau cel mic, arătătorul sau inelarul sau mijlociul. Oricare dintre acestea, unul se va simţi cu totul deosebit. Poate că va fi ceva mai cald, poate că se va răci ceva mai mult sau poate se va mişca uşor sau va amorţi sau s-ar putea să-l simţi mai uşor. Dar dacă te concentrezi bine vei putea afla fără dificultăţi care dintre degete este acela care se simte diferit. Şi în timp ce îţi vei concentra atenţia asupra degetului acesta se va ridica uşor. Concentrează-te deci acum asupra acestui lucru şi vei putea sesiza că unul dintre degete se va ridica uşor".

Se aşteaptă şi se ratifică. *Se apucă degetul şi se continuă*:

„Da, degetul tău s-a ridicat şi ne putem întreba acum cât de uşor trebuie să fie acest deget pentru a se putea ridica astfel. Şi în timp ce te gândeşti la această uşurinţă, senzaţia de uşurinţă din deget se va accentua din ce în ce mai mult şi în timp ce te concentrezi la cât de uşor a devenit degetul, această plăcută senzaţie de uşurare se va

răspândi treptat în toate degetele, unul după altul degetele tale vor deveni uşoare şi se vor ridica şi ele, unul după altul. Aşa, unul după altul, degetele tale vor deveni din ce în ce mai uşoare. Senzaţia de uşurare se răspândeşte de la un deget la altul. Aşa. E bine.

Există o senzaţie de uşurare, ca şi când degetele tale ar pluti foarte uşoare. Şi acum închide din nou ochii în timp ce te cufunzi în această stare plăcută şi confortabilă de relaxare, dornic să afli cum anume aprofundarea relaxării va permite mâinii tale şi braţului tău să simtă şi mai multe senzaţii. Iar acum o să-ţi ating uşor încheietura mâinii pentru a lega o coardă de ea. Apuc, deci acum, încheietura mâinii drepte şi leg de încheietura mâinii tale această coardă (*se mimează*) care la celălalt capăt este ataşată de un balon, de o culoare particulară, care în curând va fi umplut cu un gaz uşor (heliu).

Iar acum, când coarda este legată de încheietura mâinii tale, gazul pătrunde în balon, balonul se umflă, creşte treptat, devenind din ce în ce mai uşor, la fel şi mâna ta. Acum nu doar degetele, ci toată mâna ta a devenit uşoară şi începi să simţi cum şi braţul tău devine şi el din ce în ce mai uşor, din ce în ce mai uşor. Balonul continuă să se umfle. Ce culoare are balonul? (*se aşteaptă răspuns*) Da, e perfect. Acum balonul este umplut, a devenit mai strălucitor, mai uşor. Şi poţi vedea balonul, balonul acesta minunat, plin cu gaz uşor cum se ridică, cum coarda legată de încheietura mâinii tale se întinde şi vei putea constata cum uşor, prin intermediul corzii, întinde balonul de culoare (*se precizează culoarea*), se întinde şi trage după el încheietura mâinii tale drepte şi poţi constata cum mâna ta şi braţul tău încep să se ridice din ce în ce mai sus, mai sus.

Mâna şi braţul devin din ce în ce mai uşoare, pe măsură ce balonul îţi ridică mâna mai sus, mai sus. Aşa, e bine. Din ce în ce mai sus. Şi mâna se ridică din ce în ce mai sus apropiindu-se de nasul tău. O uşoară adiere de vânt împinge balonul astfel încât mâna ta şi braţul tău se apropie tot mai mult de faţa ta, ajungând din ce în ce mai aproape de nasul tău. Şi simţi cum, uşor, balonul îţi ridică mâna care devine în continuare din ce în ce mai uşoară şi te lasă să te cufunzi din ce în ce mai confortabil într-o stare plăcută de transă hipnotică. Şi în această stare poţi afla şi mai multe lucruri despre cum anume gândurile tale şi trăirile tale şi fanteziile tale îţi pot influenţa propriul corp, propriul organism şi te cufunzi cu toată fiinţa în această stare de relaxare completă, de transă profundă. Aşa e bine. Mâna îţi atinge acum nasul şi

rămâne la această înălţime.

Iar eu voi tăia acum coarda care leagă încheietura mâinii tale de balonul umflat cu gaz uşor. Îţi voi prinde pentru început încheietura mâinii, în timp ce-ţi voi tăia coarda balonului (*se apucă mâna*) şi acum, când tai coarda, vei putea urmări cu privirea cum balonul eliberat de greutate se ridică în înaltul cerului albastru, din ce în ce mai sus. Şi voi aşeza acum încheietura mâinii tale pe coapsa ta. Iar tu vei rămâne în continuare profund relaxat şi hipnotizat, profund relaxat, din ce în ce mai adânc, mai adânc într-o stare de transă hipnotică. Mâna şi braţul sunt aşezate din nou confortabil, relaxate, aşezate pe coapsă. Şi vei putea continua să te cufunzi şi mai profund în relaxare, în hipnoză.

Iar acum eşti cufundat într-o transă profundă şi poţi să te cufunzi şi mai adânc într-o stare care este vecină cu somnul. Iar atunci când ai intrat atât de adânc în transa hipnotică încât vei putea visa un vis asemănător cu cele pe care le visezi noaptea, degetul tău se va putea ridica uşor şi va rămâne ridicat până vei ajunge la capătul visului. Iar atunci când visul tău se va fi terminat, degetul tău coboară din nou, comunicându-mi că visul s-a terminat".

În acest moment se face intervenţia.

INTERVENŢIA

Se desfăşoară pe paşi, prin dialog cu pacientul în timpul visului hipnotic.

vede, i se cere să exploreze ceea ce-l înconjoară, se dirijează visul: du-te acolo, încearcă aia, etc.

pacientul, analiza se face după aceea.

REVENIREA:

„În curând voi începe să număr de la 10 la 1. Şi în timp ce voi face asta, vei ieşi treptat din transa hipnotică, iar atunci când voi spune 1 ochii tăi se vor deschide şi vei fi pe deplin treaz şi pe deplin conştient revenind la starea de conştienţă normală. Atunci când voi ajunge la 1, vei fi complet treaz, te vei simţi împrospătat şi relaxat şi îţi vei putea aminti de tot ceea ce vei considera că este important din ceea ce s-a întâmplat în timpul transei.

Voi începe să număr aşadar de la 10 la 1 şi vei deveni din ce în ce mai treaz, mai conştient. Iar atunci când voi ajunge la 1 vei ajunge complet la starea de veghe conştientă.

10… 9 eşti din ce în ce mai treaz, 8… 7 din ce în ce mai treaz, 6… 5… 4 din ce în ce mai conştient, mai teraz, 3… 2 …1 ochii se deschid,

te-ai trezit".

PRECIZĂRI:

Pacientul – ajunge la un conflict: asociază conflictul cu visul indus terapeutic.

pregăti soluţiile, modificând unele elemente ale visului.

semnificativ starea emoţională la trezire, dar pe care pacientul nu le poate evoca singur.

terifiante la trezire.

Pacientul – acuză insomnii de trezire: *mă trezesc şi nu mai pot să adorm*, *după coşmaruri*.

puternică de frică la adormire (anticipează coşmarul).

face aici ca să fie mai bine?

SUGESTII SUPLIMENTARE:

Pentru a-şi aminti cât mai bine visul, *pentru a găsit soluţii şi pentru a putea prelucra apoi* visulcât mai bine.

continuare (mai ales pentru cei cu insomnii de trezire).

care se încearcă soluţii de rezolvare pe care să le aplice.

de transă.

pacientul să poată înţelege mai bine conflictul, *coşmarul*, etc.

INTERVENŢIE ÎN INCIDENTUL CRITIC SAU TRAUMATIC

În viaţa reală nu se poate trece fără experienţierea unor traume. *Nimeni nu poate spune că nu a avut experienţe dureroase*. *Acestea se dovedesc a fi etichetate ca iraţionale*, *nebuneşti sau* potrămâne cu o conotaţie emoţională negativă, impresionantă şi semnificativă.

Întotdeauna sunt interpretate ca negative chiar dacă la momentul respectiv au fost resimţite canegative.

analizează resursele folosite.

Etapele strategice nu sunt obligatoriu să se parcurgă într-o singură şedinţă, *acest* lucrudepinde de pacient.

emoţională de atunci şi de-a lungul timpului (*cum s-a dezvoltat*, *ce dinamică a avut*)

Inducţia şi aprofundarea relaxării:

În inducţie se pot găsi răspunsuri ideomotorii (*dar nu este obligatoriu*) *pentru că este nevoie de două ori de răspuns*, *în timpul transei*. *Se poate lăsa ca în timpul transei să fie ales răspunsul deconfirmare* (*respiraţie*, *răspuns verbal*).

Regresia de vârstă:

Se formulează câteva fraze prin care să se ajungă la momentul

critic / traumatic.

Explorarea contextului traumatic / critic.

Se ghidează în funcţie de datele culese în discuţia anterioară: *ce a simţit*, *ce a gândit*, *cum aacţionat*.

Stabilirea asociaţiilor afectiv-emoţionale:

*Pentru componenta afectivă se poate da o sugestie prin c*are să *se îmbogăţească / sărăcească trăirea emoţională conştientă*, *permiţând I.C. să adauge elemente emoţionale neconştientizate* până – atunci.

„Poţi lăsa I.C. să trăiască noi sentimente de care nici nu ţi-ai dat seama până acum".

Identificarea distorsiunii centrale:

Se cere pacientului să lase I.C. să aleagă această distorsiune centrală şi nu se întreabă care este aceasta. *Se cere răspuns de confirmare* (*ideomotor*) *că a identificat-o* (*unde a fost esenţaconflictului*, *nucleul evenimentului*).

Catharsisul:

I se sugerează pacientului să retrăiască evenimentul în deplinătatea lui: *evenimente*, *trăiri*, *gânduri*. *Se dă timp şi i se cere răspuns când consideră că este suficientă trăirea*. *Se urmăreştepacientul pentru a sesiza semnele de trăire emoţională pe care le dă pacientul*.

Disocierea afectivă:

Se urmăreşte separarea afectivă a pacientului în diferitele lui părţi:

1) *una care a trăit efectiv evenimentul* (*cathartică*);

2) *una a observatorului din el* (*i se cere să se proiecteze şi să observe cum a participat ineveniment*);

3) *una care interpretează lucrurile*, *analizează*;

4) *una care pune întrebări*, *se minunează*, *îşi pune întrebări*: *de ce*, *cum*;

părţi. *Disocierea este folosită ca resursă a evenimentului respectiv*. *Înainte de a începe disocierea trebuie discutat cu clientul pentru a şti la ce să se aştepte*: *se defineşte această disociere*. *De exemplu i se spune*: „Separarea / disocierea este capacitatea de a rupe o experienţă globală în părţile ei componente, amplificând conştientizarea fiecărei părţi implicate în experienţa globală, în timp ce diminuăm conştientizarea celorlalte părţi componente". *Se poate da un exemplu personal alterapeutului în care să se prezinte aceste părţi componente din perspectiva terapeutului*. *Se poate daun exemplu general*: „Fiecare este

capabil să aibă o experienţă personală simţindu-se format din mai multe părţi…" *Asta se face pentru a reduce rezistenţele posibile ale pacientului. După ce se obţinaceste părţi componente se trece la pasul următor.*

Reformularea reprezentărilor:

La reformularea problemei cu noile resurse găsite se vizează mai ales părţile care-şi punântrebări. Dacă se împarte strategia în două sau mai multe etape, ultima etapă din transa anterioarăse reia pentru a continua de unde a rămas.

Restructurarea conţinutului şi memorarea lui:

În această etapă se trece în restructurare, se memorizează, reţine ceea ce s-a găsit.

Amplificarea reprezentărilor alternative:

Faza de amplificare a reprezentărilor alternative se referă la reluarea experienţei în totalitatea ei, dar prin prisma resurselor, cu reformularea problemei în măsura în care pacientul poate să fie proiectat pe un ecran, pacientul să asiste ca un observator, derularea să fie cu încetinitorul, etc.*). Se poate relua de 2 – 3 ori, până când pacientul se simte confortabil inevenimete*

Progresia (revenirea) la vârsta actuală:

Revenirea la vârsta de acum se face cu noile resurse găsite în transă.

Sugestii posthipnotice:

Se fac sugestii posthipnotice, pentru viitor, legate de fiecare resursă găsită, cât de bine le poate găsi (dacă există informaţii despre *ce urmează să se întâmple se precizează evenimentele concrete* în care *se pot folosi aceste resurse).*

Revenirea din transă:

Revenirea din transă, aici şi acum.

ÎNCHEIEREA TERAPIEI

SECVENŢA I:

Se trec în revistă exerciţiile parcurse în cele 3 – 4 module (diferitele probleme rezolvate în intervenţii) insistând asupra beneficiilor, câştigurilor, progreselor care s-au realizat. Vor fi reţinuterealizările care s-au produs pentru secvenţa II.

traseu pe care-l parcurge frecvent, care permite orientarea pe acest traseu, anticiparea porţiunilorde drum care urmează să fie parcurse, reprezentarea lor mentală. Ideea porneşte de la tehnica

defacilitare a memoriei prin asociere elementului unui material memorat de punctul de reper de peharta cognitivă.

Uşa blocului Reprezentărilelista:

Casa scărilor casă

Uşa de la intrare maşină

Staţia de autobuz ceas

În etapa de „X" de pe harta cognitivă apar reprezentările cognitive (imaginile din memorie) şiautomat se reactivează lista (trăirile, problemele).

§Când pacientul se întâlneşte cu trăiri negative are probleme să evoce amintirile pozitive care ar putea funcţiona ca resurse pozitive.

§Retrăind zilnic aceste probleme pot să se antreneze pentru a putea face o minirecapitulare apropiei terapii.

§Se pot recapitula nu numai succesele din hipnoterapie, ci şi alte realizări; profesionale, şcolare, sociale, etc.*, care s-ar produce în perioada respectivă.*

§În prima secvenţă se constituie harta cognitivă.

*§Este important să se insiste asupra detaliilor corespunzăt*oare *reperelor de pe harta cognitivă*, asupra beneficiilor acumulate.

rezolvările care s-au produs în fiecare intervenţie. Terapeutul reţine beneficiile obţinute de pacient, după care pacientul îşi stabileşte traseul pe care doreşte să-l urmeze (trebuie să fie un traseu zilnic, pe care el îl parcurge în mod obişnuit). Terapeutul îi cere pacientului să stabilească pe traseu atâtea repere câte beneficii a realizat de-a lungul intervenţiilor. Se asociază fiecare reper de pe traseu cu câte un beneficiu: primul reper cu primul beneficiu, al doilea reper cu al doilea beneficiu, etc.

se pot introduce şi aceste beneficii între două beneficii din intervenţii.

INTERVENŢIA:

Se face inducţie naturalistă, care face evocarea experienţelor din intervenţiile anterioare, evocând trăiri legate de transa hipnotică, pentru a ajunge la relaxare satisfăcătoare.

„Şi-ţi poţi lăsa I.C. să decidă pentru tine cât de profund te relaxezi aici şi acum. Şi această transă / relaxare va continua să se aprofundeze până când vei ajunge la acel nivel al relaxării / transei mulţumitor pentru tine, în timp ce mă vei acompania în această

plimbare, pe care te invit acum s-o facem împreună, pe traseul tău şi de-a lungul intervenţiilor terapeutice pe care le-am efectuat împreună. Şi te poţi imagina acum, în timp ce stai aici instalat confortabil, pe acest scaun / fotoliu, cu ochii închişi, respirând profund şi liniştit, cum te pregăteşti să porneşti de acasă pe acel traseu pe care-l parcurgi zilnic (aproape zilnic). Şi când simţi că eşti pregătit îmi vei indica şi mie acest lucru ridicând uşor degetul.

Şi e bine să ştii că poţi beneficia de tot timpul necesar de care ai nevoie, fără a fi nevoit să te grăbeşti sau să te forţezi. E bine. (*se aşteaptă răspuns ideomotor*) Degetul tău a semnalizat că este pregătit pentru a porni. Şi atunci când ai ajuns în dreptul primului reper de pe harta ta imaginară, la uşa apartamentului, când pui mâna pe clanţă, când deschizi uşa, când treci prin ea, când te întorci pentru a deschide, îţi poţi evoca prima intervenţie pe care am trăit-o împreună şi pe care ai relatat că te va ajuta. Şi de aici încolo vei putea ştii că această primă experienţă pozitivă legată de colaborarea noastră, acest prim succes pe care l-am obţinut, se va lega de acest prim reper de pe harta ta imaginară, chiar de uşa apartamentului tău astfel încât ori de câte ori vei trece prin această uşă îţi vei putea aduce aminte de cât de plăcut te-ai simţit atunci când… (*se evocă evenimentul de succes memorat care se leagă de primul reper*)".

Poate la al doilea reper mai trebuie insistat pentru a asocia reperul şi beneficiul, dar de la al treilea reper pacientul ştie deja că sunt puse împreună pentru a le asocia.

„Ajuns la ultimul reper de pe harta ta imaginară, care este… şi venind în contact cu el, îţi vei putea aminti că acest reper se asociază de acel viitor pe care îl ai în faţă şi pe care îl vei putea construi folosindu-te de toate acele resurse pe care le-am evocat chiar în această zi, chiar în cadrul acestui exerciţiu şi care-ţi va putea permite…" (*se pune fie unul din obiectivele de viitor formulat concret de satisfăcător*, *deschizător de perspective*, *promiţător de realizări*).

„Iar acum, când am ajuns la sfârşitul acestei plimbări de-a lungul rezultatelor şi resurselor pe care le-ai câştigat, poate într-o bună măsură datorită cooperării noastre, te vei putea simţi foarte bine, în siguranţă ştiind că de aici încolo ori de câte ori vei parcurge acest traseu de unul singur sau în compania oricui, în mod real sau în imaginaţie, vei evoca din nou toate acele resurse, toate acele câştiguri pe care azi le-am asociat de aceste repere. Şi de fiecare dată când vei

evoca traseul, evocând în asociere reperele lui şi resursele, legătura dintre ele se va întări şi mai mult astfel încât de acum încolo resursele să fie evocate la modul automat ori de câte ori vei parcurge traseul sau pur şi simplu te vei gândi la acest traseu. Iar acum vom putea reveni…" (*se face revenirea din transă*)

Între reperele asociate beneficiilor evocate se lasă pauză pentru ca pacientul să poată să-şi evoce cât mai bine experienţele anterioare. Se poate cere şi răspuns ideomotor de confirmare căpacientul a reuşit aceste evocări.

TEHNICI PENTRU DEPRESIE ŞI ANXIETATE

RELAXARE ŞI IMAGERIE PENTRU

TRATAMENTUL ANXIETĂŢII

Instalează-te confortabil… şi… treptat… vei constata… că te cufunzi… din ce în ce mai mult… în fotoliu (scaun) … şi lasa… toate tensiunile… să se scurgă din corp… din muşchi… până când… întreg corpul… se destinde… Dacă ai vrea foarte tare… ai putea chiar să-ţi ridici braţele… dar ele… devin din ce în ce mai destinse… şi mai calde;… ţi-ai putea ridica chiar şi picioarele… dar şi picioarele… devin… din ce în ce mai grele… din ce în ce mai destinse… Tensiunile se scurg… din corp… respiri din ce în ce mai liniştit… din ce în ce mai profund… Te cufunzi… în relaxare… şi laşi… ca relaxarea… să-ţi cuprindă… din ce în ce mai mult… întreaga fiinţă (…)

Iar acum… te poţi imagina… undeva… pe un câmp deschis… Este vara… a plouat… iar acum soarele se iveşte de pe nori… Şi în timp ce te plimbi acolo… pe câmp… vezi florile… cum se leagănă… înainte şi – napoi… în adierea vântului uşor (…) Iar acum… priveşti un trandafir splendid… de un roşu închis, adânc… pe petalele sale sclipesc stropi de ploaie… inspiri parfumul sau îmbătător… şi laşi… parfumul acesta… să-ţi pătrundă întreaga fiinţă… Atingi petalele trandafirului… şi le admiri… textura catifelata (…) Iar acum… te plimbi în continuare… pe câmp… Apoi te aşezi la baza unui copac mare… pentru a te odihni puţin… îţi sprijini spatele de trunchiul copacului… iar apoi… priveşti în sus… spre cer… şi urmăreşti… cu privirea… norii albi… şi pufoşi… ce plutesc… încetişor… unul după altul… continuuu… în timp ce pleoapele… devin grele… tot mai grele… închizându-se încet (…)

Iar acum eşti instalat (a) confortabil pe scaun, la cinema… sau acasă, în faţa televizorului… în timp ce musti cu pofta… din ciocolata preferata… Îi simţi gustul dulce… în timp ce… pe ecran vezi… (se

decsrie cu lux de amănunte o scenă în care personajul principal, având date cât mai asemănătoare cu ale pacientului/ pacientei, de exempli vârsta, înfăţişare etc – trăieşte o experienţă anxietanta; împrejurările, contextul precum şi dinamica anxietăţii vor reproduce cât mai fidel împrejurările şi dinamica anxietăţii pacientului/ pacientei; descrierea se opreşte în momentul în care anxietatea atinge punctul maxim)

Iar aici imaginea încremeneşte… de parcă ar fi îngheţat acolo… pe ecran… Mai iei o îmbucătură din ciocolata… îi simţi în gura gustul dulce, bun… în timp ce imaginea rămâne în continuare încremenită acolo, pe ecran… Se pare că au nevoie de ceva timp… de mult timp… să se dreagă lucrurile)… acum deja începe să devină plictisitor;… te surprinzi căscând… puternic… iar gândurile tale se întorc la trandafirul roşu închis… îi evoci parfumul îmbătător… îl poţi simţi din nou… pielea ta poate simţi din nou textura catifelata a petalelor… şi pe măsură ce faci asta… toate tensiunile se dizolva… şi se scurg din corp… Priveşti din nou stropii de ploaie… ce sclipesc… în lumina soarelui… florile… legănându-se uşor… în lumina soarelui… înainte şi-napoi… înainte şi-napoi… şi în timp ce te relaxezi acum… pleoapele devin grele… din ce în ce mai grele.

Iar acum te afli pe scara rulanta… a unui supermagazin… uriaş… şi scara rulanta te coboară jos… tot mai jos… din ce în ce mai jos… şi pe măsură ce ajungi din ce în ce mai jos… te relaxezi… din ce în ce mai mult (…)

Iar acum am să număr… de la 5 la!… iar atunci când voi spune „1”… vei putea decshide din nou ochii… Vei fi din nou treaz (a) … proaspăt (a) … plin (a) de energie, şi pe deplin conştient (a) de tot ce se afla în jurul tău: 5 – 4 – 3 – 2 – 1!

TEHNICA FOTOGRAFICA

(după Altman şi Lambrou, 1992)

Acum, când te afli cufundat (a) într-o stare profunda de relaxare hipnotica… putem să aflăm mai multe despre modul în care relaţionezi cu alţii… cu persoanele importante din viaţa ta… Pentru a putea face acest lucru… te voi invita… înainte de toate… să te imaginezi într-o fotografie… să te vezi într-o poză făcută de cineva… o poza care are o imagine pozitiva şi una negativa… aşa cum fiecare dintre noi are laturi pozitive… şi laturi negative…

Iar acum, în timp ce stai acolo… instalat (a) confortabil… şi profund relaxat (a) …te rog să examinezi… preţ de câteva secunde…

latura ta negativă… vezi cum aceasta te subminează… cum se interpune între tine şi ceilalţi… cum te îndepărtează de aceştia;… sesizează ce fac aceste părţi negative… în timp ce interacţionezi cu ceilalţi… cum ele influenţează comportamentul tău fata de alţii… modul în care comunici cu ei… pe toate planurile…

Imaginează-ţi cât mai viu comportamentele negative… şi dacă poţi, identifica însuşi motivul pentru care te comporţi de aceasta maniera… Examinează îndeaproape acele parţi din tine… care te abat de la ceea ce ai dori poate să faci… dar simţi ca nu poţi face;…acele parţi care se simt poate neadecvate… sau cărora le lipseşte încrederea de sine… Încearcă să afli… şi să înţelegi cât mai multe lucruri… despre aceste părţi din tine…

Este foarte important să înţelegi… ca explorarea de sine este hipnotica;…nu este un pretext pentru autodemolare;…scopul vizat este numai autocunoaşterea şi nu punerea la zid a propriei persoane…

Repetă-ţi în gând în timp ce te imaginezi… „Acum când îmi privesc părţile negative… mă pot concentra asupra acestora… şi îmi pot înţelege mai bine aceste comportamente… Sunt capabil (a) chiar să separ aceste părţi negative ale mele… de cele pozitive… Îmi pot imagina… cum părţile mele negative… intra în contact cu alte persoane…" (*se poate cere reaspuns ideomotor*)

Şi în timp ce îţi imaginezi aceste lucruri… poţi simţi de unde vin aceste aspecte negative ale tale… Poate de la părinţii tăi… Poate din experienţele copilăriei… Această experienţă hipnotica te poate ajuta să-ţi clarfici unele din aceste lucruri… Acorda-ţi deci timp… şi lasă-ţi imaginaţia să-ţi reprezinte părţile negative… atât de clar… pe cât de clar este acest lucru acum posibil… Acest proces seamănă cu ceea ce se întâmplă atunci când curăţim geamul de o pată de ulei… pentru a vedea mai bine prin sticla… Mai întâi… grăsimea se întinde pe o suprafaţă mai mare… cu cât efortul depus este mai mare… stratul de ulei se subţiază şi mai mult… şi cu cât mai clar se poate vedea prin geam… cu atât mai evidente îţi vor fi diferitele aspecte… legate de părţile tale negative… Cu suficienta străduinţa… vei putea curata geamul… şi vei putea să vezi astfel… cauzele parţilor tale negative… şi ale comportamentelor tale defensive.

(*pauza mai mare + recomandabil răspuns ideomotor*)

Iar după ce simţi că ţi-ai explorat îndeajuns părţile negative… îţi poţi imagina din nou varianta pozitiva a fotografiei tale… Alăturat… vei

putea să vezi… şi poza negative… formând un contrast izbitor cu cea pozitivă… Şi poţi petrece atât timp cât crezi că îţi este necesar… pentru a explora părţile tale pozitive… şi schimbările pe care consideri ca le poţi opera… tot aşa, cum ai procedat şi în cazul parţilor negative… (*se poate cere răspuns ideomotor*)

Şi în timp ce îţi imaginezi părţile pozitive… spune-ţi în gând: „Părţile mele negative se pot schimba cu uşurinţă în tonurile luminoase ale părţilor pozitive… exact aşa, cum din negativul fotografic rezulta imaginea pozitivă… Cu noile mele intuiţii… dobândite pe parcursul acestei şedinţe de autoexplorare hipnotica… pot să-mi transform mai eficient părţile negative în parţi pozitive… Sunt astfel… în mai mare măsură capabil (a) …sa operez schimbări pozitive în viaţa mea… prin conştientizare, chibzuire şi acceptare".

MODIFICAREA STĂRILOR PSIHOFIZIOLOGICE

= *TEHNICA LUI GILLIGAN* =

Se utilizează în: *depresie*, *anxietate*, *tulburări funcţionale*. *Se realizează prin aplicarea uneischeme flexibile în 10 paşi*.

PASUL 1: *DEZVOLTAREA ABSORBŢIEI EXPERIENŢIALE*

Urmăreşte dezvoltarea absorbţiei experienţiale (*a transei hipnotice*), *care duce la cufundarea într-o stare de procese primare echilibrate*. *De exemplu*: *greutate în zona plexului solar* (*Z.P.S.*).

„Înţeleg că unul dintre lucrurile, senzaţiile cu care te confrunţi este o senzaţie de greutate în corp, mai ales în zona plexului solar (Z.P.S.). Şi cred că am dreptate dacă mă gândesc că ai dori să simţi altfel. Este adevărat? (*se aşteaptă răspuns*) E bine. Şi pot fi şi eu de acord cu asta pentru că ştiu că poţi simţi o serie / mulţime de alte senzaţii în corp. Şi desigur, întrebarea este cum ai putea lăsa să se întâmple acest lucru, cum ţi-ai putea evoca şi cum ai putea trăi diferite alte posibilităţi. Şi pentru a putea găsi răspuns la această întrebare te voi ruga acum să participi la un mic experiment, unul foarte simplu şi care-ţi va permite să fii în deplină siguranţă. Şi asta implică, înainte de toate, să-ţi permiţi să respiri de câteva ori profund şi să te relaxezi. Şi nu trebuie să te mişti, nu trebuie să vorbeşti, nu trebuie să încerci să faci nimic. Doar să rămâi aici alături de mine, împreună cu tine, relaxat şi să mă asculţi în timp ce-ţi voi sugera diferite posibilităţi pentru I.C. tău, care va putea alege dintre ele, putând dezvolta posibilitatea aleasă în ritmul tău, în stilul tău şi asta este tot".

Atunci când această introducere nu este suficientă pentru

relaxare şi se poate suspecta că – această rezistenţă este generată de sentimentul de neajutorare, *se poate adăuga*:

„S-ar putea să nu crezi că aceste lucruri ar fi posibile, s-ar putea să simţi că nimic nu va merge şi eu nu pot decât să nu fiu de acord şi să fiu de acord, pentru că eu cred că este posibil şi cred că nimic nu va merge. Şi tu nu crezi că ar fi posibil şi eu nu cred că ar fi posibil ca o singură senzaţie să dea rezultat. Şi, vezi, cât suntem de diferiţi şi totuşi putem fi de acord asupra anumitor lucruri. Şi, de fapt, suntem la fel în privinţa altor lucruri şi putem să nu fim de acord asupra altor lucruri. Şi s-ar putea să nu crezi că e posibil şi, în acelaşi, timp ai putea crede că senzaţiile se pot dezvolta şi rămâne independente de convingeri. Ai putea crede că această senzaţie de greutate ai putea-o simţi independent de frământările tale conştiente. Eu cred, şi putem fi de acord, şi putem să nu fim de acord, că niciun lucru nu va funcţiona. Cel puţin noi doi, cel puţin două senzaţii, o senzaţie de greutate, care este obişnuită, şi cine ştie ce ar trebui să credem despre o senzaţie acompaniatoare. Eu nu ştiu şi tu nu crezi că ar fi posibil".

PASUL 2: *INTERVENŢIA*

Se face intervenţia care vizează distribuirea atenţiei în 3 – 4 zone ale corpului. *După ce s-arealizat o relaxare satisfăcătoare se poate trece la distribuţia atenţiei*. *În timp ce gândirea analiticăorganizează experienţa de o manieră lineară şi secvenţială* (*greutate în abdomen*), *gândireaexperienţială este capabilă să trăiască senzaţii simultane*. *Se ajunge la diminuarea gândirii analiticeşi aducerea pe prim plan a gândirii experienţiale*.

„Şi în timp ce continui să auzi vocea mea, stând aici cu ochii închişi, cât de plăcut este să ştii că I.C. tău dispune de un corp inconştient şi că acest corp inconştient poate comunica în felul lui în atât de multe modalităţi diferite. Şi, de fapt, ce înseamnă acest lucru? Pur şi simplu acesta: mâinile tale pot comunica răspunsuri de tip da sau nu, mâinile tale pot comunica prin senzaţii, mâinile tale pot comunica răspunsuri da sau nu, mâinile tale pot comunica prin senzaţii, mâinile tale pot comunica prin ceea ce simt. Şi eu n-aş putea ştii ce senzaţii ar putea începe să se dezvolte acum în mâinile tale, în mâna ta dreaptă sau în mâna ta stângă, o senzaţie poate de greutate, poate senzaţie de uşor, nu ştiu. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău poate permite corpului tău inconştient să comunice de o manieră care este potrivita pentru tine. Ce simţi acum în mâinile tale?" (*se aşteaptă*

răspuns; *de exemplu*: *o uşoarăsenzaţie de greutate*)

„Da, e bine. I.C. tău poate începe să lucreze cu o senzaţie de greutate pe care o simţi în corp. Şi tu nu ştii şi nici eu nu ştiu cum anume s-ar putea răspândi sau intensifica această senzaţie. Tot ceea ce ştiu este că mâinile tale nu trebuie să facă nimic pentru acest lucru, pentru că ai la dispoziţie o multitudine de senzaţii corporale diferite. Şi în timp ce mă asculţi, fiind aici împreună cu mine, inconştient şi urechile tale ar putea dezvolta senzaţii. Toată lumea poate beneficia de surpriza plăcută a urechilor confortabile. Şi mâinile tale pot fi şi ele aici simţind acea senzaţie de greutate. Şi urechile tale pot fi şi ele aici descoperindu-şi capacitatea de a dezvolta senzaţii. Şi ce mai simţi acum în mâini?" (*se aşteaptă răspuns*; *de exemplu*: *greutatea urcă pe antebraţe*)

„Este perfect. Deci, I.C. tău poate avea de adevăratelea senzaţii care se deplasează şi care conferă siguranţă, securitate. Şi ce simţi în urechi?" (*se aşteaptă răspuns*; *de exemplu*: *nu-mi simturechile*) „Deci, conştient, încă nu-ţi simţi urechile. Şi poţi într-adevăr acum lăsa anumite senzaţii să se estompeze, iar altele să vină inconştient pe primul plan. Şi în timp ce corpul simte senzaţii care se deplasează, senzaţii care se modifică, priorităţi care se modifică, mă întreb ce senzaţii ar putea dezvolta I.C. tău în pleoapele tale? Da, asta este, şi atunci când ele clipesc, clipesc, clipesc. Asta este. Putem amândoi să ne întrebăm ce fel de senzaţii se vor dezvolta în pleoapele care, inconştient, se ridică şi coboară, în ochii care, inconştient, se ridică şi coboară. Vezi, aşa poate I.C. tău să înveţe să răspundă la anumiţi stimuli cu senzaţii satisfăcătoare, generate automat".

Se continuă până se dirijează atenţia spre 3 – 4 zone ale corpului, *se dirijează conştienţacorporală dinspre o senzaţie cronică*, *difuză*, *din zona simptomatică înspre un patern de senzaţii viişi în* continuă *modificare*, *în diferite zone ale corpului*.

PASUL 3: *ACCENTUAREA RĂSPUNSULUI HIPNOTIC*

Se realizează accentuarea răspunsului hipnotic, *ca o capacitate prin care persoana este capabilă să-şi domine senzaţiile psihofiziologice*. *Terapeutul ratifică orice modificare a senzaţiilor şi le interpretează ca fiind abilităţi generale ce pot fi utilizate de client în diverse moduri*. *De exemplu*: *eliberarea de simptome*.

„Este foarte bine. După cum vezi, îţi poţi lăsa corpul inconştient în inconştient. Şi corpul inconştient să răspundă la ceea ce se întâmplă

şi la ceea ce simţi şi nu trebuie să încerci să înţelegi mecanismul prin care este pus în funcţie şi nu trebuie nici măcar să încerci să controlezi lucrurile astea. Poţi, pur şi simplu, să te bucuri, confortabil de faptul că ştii că senzaţiile se pot dezvolta în corpul tău în moduri foarte diferite, că I.C. tău prezintă capacitatea de a genera o multitudine de senzaţii diferite şi de a le alege pe cele cu care te poţi simţi cel mai confortabil".

PASUL 4: *CAPACITATEA DE A DOMINA*

Tema capacităţii de a domina este dezvoltată în dimensiuni multiple. *Se insistă pe* diferitemodalităţi prin care acest control se poate exprima. Parametrii diferiţi includ: (greutate, căldură, amorţeala, răcoare, etc.); I.C. este pregătit);

În încheietura mâinii, în abdomen); *partenerul*). *De exemplu*:

„Iar acum, în timp ce te confrunţi cu capacitatea de a dezvolta senzaţii în diferite părţi ale corpului tău, cât este de reconfortant să ştii că poţi face acest lucru în atât de multe feluri. De exemplu: corpul tău inconştient poate simţi senzaţii de greutate sau amorţeală, o amorţeală cât se poate de reală, sau senzaţii de uşurare, de uşurare reală, care face braţul să se ridice. Atât de multe posibilităţi diferite, dintre care pe unele le vei refuza zicând nu, iar pe altele le vei accepta spunându-le da, pentru că ştii că poţi răspunde la fiecare dintre ele astfel încât răspunsul tău să se potrivească în cea mai mare măsura cu nevoile tale, cu senzaţiile tale simţite de-a lungul timpului, şi-ţi generează senzaţii, acum mai mult, puţin mai mult, puţin mai târziu. O mică transă puţin mai târziu, în acele zone ale corpului tău în care doreşti, în care ai nevoie să simţi noi senzaţii, în acele momente, în acele locuri, cu acele persoane, în acele zone ale corpului care toate laolaltă se potrivesc în cea mai mare măsură cu modul în care te-ai dezvoltat ca persoana".

PASUL 5: *PRIMIREA ŞI RATIFICAREA FEED-BACK-ULUI DIN TRANSĂ*

Are la bază observaţia continuă de către observator şi ocazional chiar investigarea răspunsurilor clientului. *Fiecare dintre aceste răspuns fiind definit ca un răspuns inconştient*, *legitim şi încurajat pentru a se dezvolta în continuare*. *Se face direct dacă pacientul poate vorbi*.

Terapeutul: „Ce senzaţii simţi acum?"

Pacientul: „Mâinile sunt foarte grele".

Terapeutul: „I.C. tău continuă să dezvolte aceste senzaţii de greutate în mâinile tale, în mâini, totul în mâini. Este foarte bine. Deci,

I.C. tău are capacitatea de a-ţi permite să simţi această senzaţie de greutate în mâini şi cine poate ştii cum şi când şi unde această senzaţie confortabilă de greutate, această siguranţă va continua să se dezvolte. Poate greutatea va urca treptat prin braţ sau poate încet se va răspândi prin tot corpul. Nu pot ştii acest lucru. Tot ceea ce ştiu este ca I.C. tău poate lăsa această senzaţie să se dezvolte într-un fel şi într-un ritm care ţi se potriveşte ca persoană".

Nu este nicio problemă dacă transa se întrerupe. *În acest caz se utilizează* tehnicarefracţionării (discuţii purtate în timpul transei) cu secvenţe de 5 – 10 minute.

„Aşa. I.C. tău se poate exprima în aşa de multe moduri pe care să le găsească confortabile. I.C. tău poate recunoaşte şi poate comunica apariţia unor senzaţii utile în foarte multe feluri. Şi astfel, această senzaţie care începe să se dezvolte şi poate într-adevăr să se dezvolte confortabil. Şi poate că se va răspândi, poate că se va intensifica, poate că va rămâne nemodificată. Nu ştiu asta. Tot ce ştiu este că poţi descoperi cu plăcere modul în care I.C. tău poate activa şi utiliza senzaţiile, pentru a-ţi permite să înveţi. Şi poţi învăţa atât de multe din aceste senzaţii". (*se cere răspuns ideomotor*)

PASUL 6: *ELABORAREA UNOR RĂSPUNSURI HIPNOTICE PRIN METAFORE*

Treptat este util să focalizăm atenţia pe multiplele posibilităţi sugerate, *asupra acelora care sunt semnificative*. *Ele fiind dezvoltate ca resurse relevante*. *Se porneşte de la simptomul iniţial* (*zonaplexului solar*), *se ajunge la apariţia senzaţiei de greutate în mâini*. *Poveştile metaforice pot fi dinexperienţa personală a terapeutului*, *a altor terapeuţi*, *imagini metaforice*, *crearea lor respectândparticularităţile clientului*.

„Şi în timp ce aceste senzaţii deosebite de greutate continuă să se dezvolte în mâinile tale, este atât de bine să te gândeşti că I.C. tău ştie atât de multe despre cum te poate ajuta să înveţi lucruri noi şi în cât de multe feluri te poate ajuta să înveţi lucruri noi.

Îmi aduc aminte de o tânără pereche, Mary şi Joe, care urma să aibă un copil, şi au venit să mă consulte. Şi puteai vedea cât de multe modificări se petrecuseră deja în corpul ei. Şi cu siguranţă, imaginea ei despre propriul corp se modificase şi ea. Şi Mary şi Joe doreau să recurgă la hipnoză pentru a avea acest copil, şi doreau să recurgă la hipnoză pentru a se putea simţi confortabil, pentru a putea permite ca

această viaţă care se dezvoltă, adânc în corpul lui Mary, să poată continua să se dezvolte la modul confortabil şi să poată veni pe lume la momentul potrivit. Şi le-am spus atunci că este foarte bine, pentru că poţi învăţa într-adevăr acum, cum I.C. tău poate lucra în beneficiul tău în atât de multe feluri. Şi pentru că Mary era atât de îngrijorată, de cum va putea suporta durerea în timpul naşterii, am întrebat-o unde simte că ar dori să simtă senzaţii de confort şi securitate în corpul ei. Şi ea mi-a indicat pântecele ei, iar eu i-am arătat că nu trebuie, sub nicio formă, să discrimineze vreo parte sau alta a corpului ei, pentru că are la dispoziţie tot corpul pentru a învăţa cum poate simţi confortul în diferite zone ale ei şi că nu trebuie, sub nicio formă, să favorizeze vreuna dintre părţi şi să defavorizeze alta. Şi că indiferent de unde ar simţi vreo senzaţie de disconfort, imediat se pot adăuga acesteia alte zone ale corpului, astfel încât să simtă noi tipare ale unui surprinzător confort şi ale unei relaxări plăcute şi confortabile.

Şi Mary s-a putut cufunda într-o plăcută stare de transă profundă, şi eu am continuat să accentuez faptul că senzaţiile pe care le simte în pântecele ei vor putea genera senzaţii în alte părţi ale corpului şi astfel a putut descoperi în transă că mâinile ei pot amorţi, învăţând în transă cum poate lăsa senzaţiile din mâini să se conecteze de cele din zona abdominală, cum poate lăsa senzaţiile din interior să se deplaseze înspre exterior atunci când este nevoie de acest lucru”.

PASUL 7: *PROIECTAREA VIITORULUI*

După ce o resursă a hipnozei a fost asociată unui răspuns simptomatic, se dau sugestiiposthipnotice pentru a ne asigura că această legătură se va generaliza şi asupra altor situaţii. Asociaţia din transă va putea fi actualizată în viaţa cotidiană. În viitor, când va apărea răspunsulsimptomatic, va apărea şi resursa hipnotică pentru a-i permite o experienţă mai satisfăcătoare.

„Şi aşa, poate fi mulţumitor şi util să ştii că I.C. tău va putea aplica ceea ce ai învăţat acum, în atât de multe feluri, în atât de multe situaţii şi în atât de multe momente. Şi nici nu ştiu când anume şi, în ce mod conştient, nici tu nu ştii când se va hotărî I.C. tău să recurgă la aceste lucruri pe care le-ai învăţat acum, pentru a se folosi de ele în situaţiile în care vei avea nevoie de acest lucru. Poate că, I.C. tău va alege un moment chiar la noapte, atunci când te vei simţi în siguranţă, protejat pentru a începe să activezi această senzaţie confortabilă de greutate din mâinile tale. Ca să nu mai menţionez senzaţia din pieptul

tău sau senzaţia de uşurare din pieptul tău, din Plexul tău Solar. Şi va începe să activeze acele noi senzaţii de greutate cu un centru al confortului, cu un centru al învăţării hipnotice, cu un centru a respirării profunde şi confortabile, cu un centru a-l visării. Şi nu ştiu dacă va fi chiar în noaptea asta, dacă vei fi singur sau vei fi cu alţii. Tot ce ştiu este că I.C. tău îşi poate asigura timpul necesar pentru a învăţa din această senzaţie de greutate, într-un mod de care la nivel conştient vei fi surprins".

PASUL 8: *APRECIEREA DE SINE*

Se acordă câteva minute (2 – 3 minute) întăririi încrederii de sine.

„Şi în timp ce continui să consolidezi ceea ce ai învăţat acum, în timp ce continui să-i permiţi I.C. tău ca odată cu fiecare inspiraţie, să pătrundă un pic şi mai profund în convingerea că poţi avea încredere în viitorul tău şi că-l poţi dezvolta în conformitate cu nevoile tale lăuntrice. Şi cât de plăcut este să ştii că poţi acorda câteva minute indicate de acele ceasornicului şi tot timpul din lumea aceasta pentru a te bucura pur şi simplu de persoana ta pentru a-ţi mulţumi, acest sentiment de siguranţă, pentru acest sentiment al ştiinţei că poţi reveni la acest loc al confortului, acest loc al învăţării, acest loc al aprecierii nevoilor tale şi al încrederii în resursele I.C".

PASUL 9: *REORIENTAREA SPRE STAREA DE VEGHE*

Reîntoarcerea la starea de veghe se face direct.

„Şi poţi păstra acum în tine aceste resurse în timp ce începi să-ţi permiţi ca încet, treptat să revii din transă înapoi, aici în această încăpere, luându-ţi în următoarele câteva minute tot timpul necesar, tot timpul din lume, dorind poate să numeri de la 5 la 1, pentru a-ţi permite să revii treptat, să revii treptat, treptat, revii".

PASUL 10: *SUGESTII POSTTRANSĂ*

Sunt sugestii care îl fac pe pacient foarte receptiv după transă timp de 5 – 10 minute. *Este o perioadă excelentă pentru a relua temele principale ale intervenţiei prin mici povestioare*, *glume*, sugestii înlănţuite, păstrându-se pe cele 5 – 10 minute o relaţie mai strânsă cu pacientul.

STRATEGII DE BALANS A DISOCIAŢIEI ŞI ASOCIAŢIEI

= *TEHNICA LUI GILLIGAN* =

Este tehnică de tip conversaţional. *Această tehnică poate să includă întrebări care să orientezerăspunsul din transă*. *Se pot utiliza poveşti sau fraze care să acceseze profunzimea experienţelorpersonale*.

Sunt tehnici confuzive care să nu permită interferența instanței conștiente. *În* aceste proceduri se utilizează transa ca și un câștig (beneficiu) ulterior.

1". Cum te simți astăzi?" (*se utilizează numele pacientului*) *Indiferent de răspuns*, *secontinuă*:

„E bine, deoarece eu cred că fiecare dintre noi poate învăța din experiența personală și directă. Și de asemenea, vreau să te asigur că în continuare am să discut cu tine lucruri generale, deoarece nu am niciun drept ca în această situație să mă afund în problemele tale specifice. Așa că, am să te rog să faci sau să spui orice dorești să spui sau vrei să faci. Este în regulă pentru tine? (*se așteaptărăspunsul*)

2. „Și cum te simți astăzi stând aici lângă mine?" (*se așteaptă răspuns și se continuă*, *indiferent de răspuns*, *repetând răspunsul dat de pacient*, *de exemplu*: „*Te simți puțin nervos*…")

„Și crezi că această stare / trăire poate să crească sau să scadă în intensitate, înainte de a dispărea?" (*se așteaptă răspuns și indiferent de răspuns se continuă*)

„Și vrei să afli cum va fi?" (*se așteaptă răspuns*)

„Foarte bine. Acordă atenție faptului că poți să începi să respiri foarte profund și confortabil în timp ce te uiți la mine, acum. E foarte bine. Și începi să constați". (*indiferent de răspuns*)

„Foarte bine. Poți să te simți în continuare din ce în ce mai relaxat, pe măsură ce continui să fii aici și se pare că nu este nicio lege împotriva acestui lucru. Nu-i așa?" (*se așteaptă răspuns*)

„Și, într-adevăr, se pare că nu ai nimic de făcut acum. Nu-i așa? Cu alte cuvinte, poți ca fără niciun efort să ajungi să atingi confortul și alte trăiri, devenind doar din ce în ce mai conștient de ceea ce se petrece. Și transa este într-adevăr în mare măsură așa".

3. „Dar, înainte de a ajunge să intri în transă, aș vrea să te reții în afara ei pentru un timp, nu prea mult. Și lasă ca ochii tăi să rămână deschiși până când ești pe deplin pregătit să te adânceștI în transă. Pentru că, într-adevăr, trebuie să aștepți până când ești pe deplin pregătit să intri în ea. Dar, bineînțeles, poți să continui să te concentrezi pe ceea ce este important, exersând capacitatea ta de a-ți permite să fii absorbit într-o modalitate selectivă. Și poți să-ți permiți să te orientezi într-o poziție care va fi foarte confortabilă pentru o perioadă mai lungă de timp".

4. „Și poate că ai auzit, cum toți hipnoterapeuții spun că un

subiect bun pentru hipnoză are ambele tălpi bine înfipte în podea şi ambele mâini libere, odihnindu-se confortabil de-o parte şi de alta a corpului. Şi poate că nu ai auzit aceste cuvinte foarte exact, deoarece uneori cuvintele ne scapă, pe la şedinţele / în seminariile noastre, nu-i aşa? Şi cum te-ai simţit când ai venit prima dată în acest grup / la mine?" *Se conversează pe marginea acestei idei, făcând precizări asupra expectanţelor (corporale, senzaţii, etc.) în momentul venirii.*

„Şi cum te-ai simţit când ai intrat pentru prima dată în transă?" (*se discută cât de câtamănunţit*)

„Ai reuşit să simţi confortul şi relaxarea?"

5. „Şi cum te simţi acum dacă ar fi ca în următoarele 10 minute să intri într-o transă profundă?" (*indiferent de răspuns, se continuă*)

„E bine. În continuare poţi să laşi ca lucrurile să o ia mai domol, mai uşor. Şi cum te simţi la ideea de a intra într-o transă uşoară în următoarele 5 minute". (*se aşteaptă răspuns*)

„Foarte bine. Poţi să devii relaxat, poţi să te simţi confortabil şi în acelaşi timp în siguranţă ştiind că transa este un loc sigur, în care îţi poţi permite să atingi un nivel mai profund de experienţă. Transa este o oportunitate de a lăsa I.C. să lucreze pentru tine, fiind într-adevăr un proces care se poate derula fără niciun efort şi astfel tu nu ai de făcut absolut nimic. Nu trebuie să te mişti, nu trebuie să vorbeşti, poţi doar să laşi I.C. să facă munca pentru tine".

6. „Multe persoane sunt uimite că pot face orice fără niciun efort şi cum pot face ceva fără să încerce. Şi în această privinţă este important să recunoşti că I.C. tău poate să opereze independent, inteligent şi autonom în foarte multe moduri, tot timpul. Poţi să stai în fotoliu sau la birou să asculţi ceva ce se vorbeşte şi să recunoşti că toate aceste asociaţii, care le faci atunci, pot să devină asociaţii pe care le faci acum, într-un mod adecvat şi selectiv şi, în acelaşi timp, poţi să laşi I.C. tău să facă ceea ce face deja atât de bine".

7. „De exemplu, poţi să respiri uşor şi confortabil, deoarece I.C. tău îţi reglează respiraţia în majoritatea timpului. Poţi să inspiri şi să expiri, să inspiri şi să expiri şi nu ai nevoie să încerci să respiri, poţi să o faci cu foarte mare uşurinţă şi fără niciun efort. Şi acest lucru este valabil în egala măsură pentru pulsul tău, pentru capacitatea ta de a dormi noaptea, pentru frecvenţa bătăilor inimii, pentru posibilitatea de a te bucura spontan, pentru a putea izbucni în râs, pentru momentele fericite şi alte evenimente de acest tip. Şi astfel, I.C. tău

poate opera independent şi autonom de conştientul tău".

8. „Şi poţi să extinzi acest lucru la o multitudine de alte procese experienţiale într-un mod productiv. Cum ar fi cu clipitul ochilor tăi. Uzual nu exersezi conştient clipitul ochilor, nu încerci să-i faci să clipească, ci doar îi laşi să clipească. Dar în acelaşi timp, ştii că putem să facem în mod voit ca ochii să clipească la fel de uşor. E bine. Poţi să-ţi doreşti să clipeşti şi atunci vei clipi. Dar ştiai că ochii tăi pot să clipească de asemenea şi fără să-ţi doreşti acest lucru? Şi poţi să descoperi că încercând să faci ca ochii să clipească, acest lucru se va produce totuşi fără să vrei, clipind inconştient. Poţi să alegi să-i ţii deschişi sau să-i închizi, deoarece poţi să intri în transă cu ochii deschişi sau cu ochii închişi. Dar I.C. tău este oricum pregătit, fie că-i laşi închişi, fie că-i laşi să clipească. E bine. Acum deschide-i şi clipeşte din nou. E bine. Şi din nou deschide-i şi închide-i. Deschide-i şi închide-i. Şi poţi să o simţi şi poţi să simţi cum I.C. tău poate într-adevăr să lucreze independent. Şi astfel, într-un anumit moment, deschide şi închide ochii. Şi poţi lăsa ochii tăi închişi, adâncindu-te în transă, acum".

9. „Şi adânceşte-te într-o transă confortabilă şi permite-ţi să experimentezi cu adevărat instalarea acelor minunate şi securizante stări. Şi ce plăcut poate să fie să ştii că poţi fi singur, cu totul singur în plin „nici unde", cu totul singur, doar cu o voce, vocea mea. Şi poţi să asculţi vocea mea, poţi să fii cu vocea mea, pentru că I.C. tău poate să asculte şi să răspundă într-un mod adecvat. Pentru că ceea ce este important este capacitatea ta de a dezvolta experienţa de intrare în realităţile hipnotice securizante din plin „nici unde" singur. Şi I.C. tău ştie unde se află acest „nici unde" şi ce lucru plăcut poate fi să permiţi ca această experienţă să se dezvolte în totalitate".

10. „Şi ce plăcut este să ştii că în transă poţi experimenta o mulţime de lucruri pentru că transa este o experienţă învăţată. Şi, cu siguranţă, ai atât de multe experienţe învăţate în trecut. De exemplu, poţi probabil să ai experienţa de a sta în clasă ca şi copil şi de a asculta vocea profesorului în timp ce turuie tot timpul. Şi ascultând profesorul şi plictiseala pe care ţi-o induce, începi să te întrebi când va ajunge la o concluzie, când va ajunge la o concluzie? Şi un minut pare o oră, şi o oră pare o zi, şi te uiţi la ceas, observi limbile lui: prima limba, cea care indică orele; a doua limbă, cea care indică minutele; a treia limbă, cea care indică secundele. Şi care este de fapt semnificaţia celei de-a treia

limbi? Şi chipul ceasului? De ce ceasul are un chip? Şi privindu-i chipul şi privind timpul scurgându-se încet, atât de încet şi începi să aluneci cu adevărat într-o altă lume, permiţându-ţi cu adevărat să devii absorbit din ce în ce mai mult în acea realitate".

11. „Şi poţi deveni absorbit cu adevărat în acele activităţi de care este interesat I.C. tău. Şi poţi permite I.C. tău să dezvolte acele realităţi hipnotice prin acord cu nevoile tale interioare. Şi poţi lăsa acest lucru să se întâmple într-un ritm şi într-un mod care sunt benefice pentru tine ca individ. Şi ai tot timpul din lume pentru a permite ca acest lucru să se petreacă".

12. „Şi ce înseamnă, de fapt, să ai tot timpul din lume? Şi ce înseamnă, de fapt, să ai timpul în mâinile tale? Şi ce înseamnă, de fapt, când cineva spune: „a fost odată" sau „acum este timpul" sau „va veni timpul"? Şi poţi într-adevăr să orientezi timpul în diferite moduri. Ştii, de exemplu, că ceea ce odată a fost, nu este trecutul, dar odată a fost prezentul doar după ce a fost viitorul. Şi de asemenea ştii că, cu toate că astăzi, mâine este mâine, mâine va fi azi, şi ziua de mâine va deveni ieri. Şi totuşi, din toate punctele de referinţă, sâmbătă este sâmbătă şi sâmbătă vine după vineri şi este înainte de duminică. Şi totuşi duminica va fi aici suficient de curând şi duminica este o zi de odihnă şi într-adevăr poţi să te odihneşti în transă… (*i se spune pacientului pe nume*) *şi să permiţi I.C. tău să facă tot restul*".

13. „Deoarece în timpul stării de veghe te poţi gândi la tensiuni din trecut, la tensiuni din viitor, la tensiuni din prezent, în timpul stării de transă nu ai nevoie să fii tensionat deloc, putând să te relaxezi deplin, confortabil, ştiind că te poţi orienta spre o varietate de realităţi şi experienţe, într-un mod care este adecvat şi confortabil pentru tine ca persoană".

14. „În mod normal te orientezi spre timp şi te orientezi spre spaţiu într-o manieră constantă. De exemplu: spui că acolo este acolo şi aici este aici şi că dacă eşti aici nu poţi fi în acelaşi timp acolo. Dar în transă I.C. tău poate funcţiona atât ca o parte aici, cât şi ca o parte acolo. Mă poţi auzi aici şi ştii că dacă ai fi fost acolo puteai să mă auzi, de asemenea, la fel de bine. Şi aş fi putut merge acolo, şi în acelaşi timp aş fi putut rămâne din punctul tău de vedere aici, chiar dacă asta ar fi însemnat o schimbare din punctul de referinţă al punctului meu de vedere, pentru că indiferent unde m-aş duce pentru mine întotdeauna aici este aici. Şi poţi să mă auzi acolo şi în acelaşi timp aici. Şi în mod

normal, pentru a merge acolo ar trebui să recurgi la efort, să recurgi la activitate musculară, să recurgi la tensiuni. Dar în transa nu ai nevoie să utilizezi deloc tensiunea, poţi lăsa I.C. să facă totul, complet. Poţi să simţi, poţi să simţi, poţi să simţi. Conştientul este acolo, I.C. lucrează aici. Activitatea internă a minţii conştiente este acolo, activitatea confortabilă, uşoară, neaşteptată şi surprinzătoare a I.C. este aici. Efortul acolo, derularea continuă a transei aici. Îngrijorarea acolo, minunarea aici. Poţi să o simţi, poţi să simţi, poţi să simţi aici".

15. *În continuare textul se citeşte rar şi mai şoptit*.

„Şi pe măsură ce faci, lasă I.C. să lucreze autonom, spontan, lasă acele experienţe să se desfăşoare. Şi eu nu ştiu şi nici tu nu ştii cu exactitate cum se va petrece acest lucru. Probabil, I.C. tău va începe să retrăiască o amintire plăcută, de mult uitată, o amintire ce va fi foarte confortabilă, foarte plăcută, foarte îmbucurătoare. Probabil, vei retrăi câteva amintiri simultan sau secvenţial şi nu are nicio importanţă dacă acestea sunt din perioada copilăriei sau adolescenţei sau a maturităţii. Ceea ce este cu adevărat important este că I.C. tău începe să exploreze arii ale experienţelor tale într-un mod cu adevărat sigur, educativ şi plăcut".

16. „Şi, probabil, va implica un vis pentru că I.C. tău visează deseori, în fiecare noapte şi astfel ştie cum să utilizeze visele în explorarea şi integrarea experienţelor semnificative. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău este foarte inteligent. Şi astfel, de ce să nu luăm câteva clipe din timpul de pe ceas şi tot timpul din lume pentru a lăsa să se petreacă această explorare a I.C. tău? Lasă să se petreacă acest lucru 2 minute din timpul de pe ceas şi tot timpul din lume din timpul hipnotic. Şi vocea mea va fi tăcută pentru a-ţi permite ca aceste explorări să se dezvolte, să se deruleze, să se petreacă într-o manieră foarte naturală, începând de acum".

17. „E bine. Şi acum permite-ţi să te întorci în plin „nici unde" foarte uşor şi foarte confortabil. Şi permite-ţi să profiţi acum de oportunitatea de a te aprecia pe deplin, nu pentru ceea ce ai făcut, nu pentru ceea ce vei face, ci pentru ceea ce eşti. Această incredibilă esenţă unică a Eului tău, care eşti tu. Această esenţă care îţi permite să experimentezi ceea ce eşti cu adevărat. Eşti bine exact în felul în care eşti. Ai capacitatea de a te susţine, de a te iubi pe tine însuţi, de a avea grijă de tine însuţi în foarte multe feluri".

18. „Şi poţi să recunoşti cu adevărat că I.C. tău este cel mai bun

prieten pe care îl ai. El nu te va părăsi niciodată. El este întotdeauna capabil să te susţină, permiţându-i doar să fie alături de tine, luând doar cunoştinţă de existenţa lui şi apreciindu-l. Şi poţi folosi resursele I.C. tău în foarte multe feluri. De exemplu: poţi continua toate aceste explorări ale tale în visele tale, permiţând I.C. tău să înceapă să integreze toate aceste experienţe pe deplin. Nu ştiu dacă va fi cel de-al doilea vis sau cel de-al treilea sau o combinaţie a lor sau alte combinaţii. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău poate folosi visele tale pentru a le aşeza într-o perspectivă benefică, adecvată acelor aspecte din viaţa ta care sunt importante pentru tine. Poţi să ai încredere în I.C. tău cu adevărat într-o varietate de situaţii. Fie o situaţie de comunicare, de soluţionare a unei probleme, de adormire, de comunicare cu prietenii, fie în transă, fie în stare de veghe, ori în aţipire. Poţi cu adevărat să permiţi I.C. tău să-ţi ofere resursele, depozitul vast al cunoaşterii experienţiale pe care îl posedă, pentru că I.C. tău este aliatul tău, un aliat care va fi întotdeauna alături de tine".

19. „Şi astfel, ia-ţi câteva minute pentru a te aprecia, pentru a te valoriza, pentru a şti că eşti într-adevăr capabil să îţi răspunzi ţie şi altora cu integritate, dragoste şi sinceritate. Şi poţi ştii că poţi să aluneci în această stare ori de câte ori vei dori să o faci pe viitor, atunci când vei auzi această voce sau atunci când eşti singur şi doreşti să experimentezi transa. Poţi să-ţi aminteşti această experienţă, această trăire şi făcând acest lucru poţi să o faci să se repete".

20. „Şi poţi lăsa această trăire de bine general şi autoapreciere să se împrăştie şi să se generalizeze şi în alte aspecte ale existenţei tale. De aceea, pentru un moment, voi număra de la 10 la 1 şi când voi ajunge la 1 vei fi ieşit din transă, revenind în această cameră, relaxat, confortabil, revigorat, luând cu tine doar acele experienţe şi amintiri care sunt adecvate ţie acum, în mod conştient, lăsând în urmă tot ceea ce este de lăsat pentru altă dată".

21. „Am să încep să număr: 10… 9… 8… 7… 6… 7… 8… 9… 10… 11… 12… 13… 14… 15… 16… 18… 19… 20. Ai dreptate, de acum în acolo tot drumul în jos. Acum. Şi permite-ţi, în câteva momente, să revii la senzaţiile obişnuite, ştiind că I.C. tău poate acţiona cu adevărat independent de controlul tău obişnuit.

19… 18… 17… 16… 15… 4… 3… 2… 1

Deschide ochii, acum!"

22. „Bună!"

PRINCIPII STRATEGICE

Utilizarea realităţii subiectului.

1. O stare orientată extern – trecerea spre experienţe personale şi directe. Aminteşte factonicare ar putea inhiba transa.

2. Foloseşte întrebări pentru a capta şi direcţiona atenţia.

3 – 4. Utilizează demonstraţiile experienţiale pentru a introduce şi dezvolta idei cheie pe care leva folosi ulterior (de exemplu la 4: un subiect bun pentru hipnoză este cel care are picioarele înfipte în pământ; îţi poţi da seama de dispoziţia subiectului de a intra în transă).

5. Utilizarea amintirilor reale de accesare a transei (amintirea primei transe). Trecere (shift) ritmică de la denumiri specifice sau poveşti la răspunsuri generale şi apoi revenirea lastructuri specifice subiectului.

6. Derularea progresivă şi graduală a fiecărui nou răspuns survenit din răspunsuri precedente, care sunt toate luate în considerare.

7. Utilizarea conjuncţiilor care leagă totul la un loc.

8. Generalizarea aplicată pe un comportament specific (clipitul ochilor).

9. Se absoarbe subiectul în realitatea hipnotică (mulţi subiecţi nu mai aud bine vocea).

10. Sugestii de adâncire a transei, dar nu după tehnica clasică, ci un sistem de trecere utilizândexperienţa deja trăită (tehnici regresive indirecte), care adâncesc transa prin distanţareasubiectului de coordonatele actuale temporale şi spaţiale – distorsionarea timpului: faţaceasului – orice intervenţie a conştientului dispare utilizând realităţi cotidiene.

11. Generalizează şi devine I.C. permisiv sugestiilor mai directe, subiectul este încurajat să

12. Tehnici confuzive în care subiectul este cel care răspunde la adâncirea transei. Transa printehnicile confuzive de dezorientare temporală duce la distragerea atenţiei conştientului. Revenirea la timp şi la activităţi conştiente se face pentru a introduce tehnicile confuzive caredistrag orice intervenţie a conştientului în această etapă.

13. Întreruperea, cu ajutorul întreruperii temporale, a stării tensionale din prezent.

14. Tehnici de dezorientare spaţială folosind şi plasând lucrurile aici / acolo într-un modambiguu. Apare disocierea spaţială a conştientului de I.C. (I.C. aici, iar conştientul acolo).

15. subiectul este în transă cu siguranţă. Se poate vorbi mai lent şi în şoaptă. Se încurajează subiectul să exploreze singur, nondirectiv realităţile hipnotice, fiind amintite diferite experienţeregresive, sugerând subiectului că I.C. este o sursă de putere. Se lărgesc capacităţile I.C.

16. subiectul este în continuare într-o transă disociată, fiind accesată o experienţă anterioară. Este amintită, tangenţial, ideea visului, fără să fie de fapt visul la care vrem să ajungem. Subiectul este lăsat 2 minute să perceapă visul ca pe un fenomen natural; subiectul având dejaexperienţe reale, plăcute la care se poate referi. Este important ca terapeutul să fie foarte atent în cele 2 minute la mimică, la ochi. Se poate cere răspuns ideomotor.

17. subiectul revine apoi spre „nici unde". Se subliniază abilitatea lui de a fi independent, puternic indiferent de situaţie şi context, permiţându-se autoaprecierea (importantă pentru creşterea personală).

18. Sugestii generale de viitor. Sublinierea utilităţii I.C., a puterii I.C. Apar sugestii generalepost-hipnotice privind integrarea experienţei din transă cu experienţele cotidiene şi cu visulcare apare, pe suportul pe care îl oferă I.C. în timpul visului.

19. Sugestii de autoapreciere şi posibilitatea de repetare a transei, chiar şi fără voceaterapeutului.

20. Autoaprecierea poate fi continuată şi în alte tipuri de experienţe din realitate. Se facetrecerea spre realitate prin sugestii graduale şi permisive.

21. Revenirea cu elementul surpriză confuziv pentru a reuşi să-l aduci mai capabil să revinădin transă. Este tot o tehnică confuzivă.

22. Revenirea totală din transă.

HIPNOTERAPIA ANXIETĂŢII

b) Culegerea de informaţii şi planificarea are ca obiectiv identificarea percepţiilor clientului. Terapeutul îşi propune să afle ce anume considera persoana că ar fi valabil în legătură cu ea însăşi şi cu lumea în care trăieşte şi ce ar dori să schimbe în legătură cu aceasta. Se culeg informaţii şi despre încercările de până acum de a face schimbări şi cu eşecurile înregistrate, precum şi cu cantitatea de energie pe care clientul este dispus să o investească în rezolvarea problemei sale. Sunt investigate convingerile clientului legate de distribuţia slăbiciunilor, respectiv a punctelor forte pe care le poseda, pentru a putea aprecia în ce măsură eşecurile şi succesele înregistrate până acum s-au

transformat în sentimente de vulnerabilitate, respectiv încredere în sine. Tot în cadrul acestei secvente trebuie să investigam şi modul în care convingerile, valorile şi ritualurile clientului pot interfera cu acel curs al evenimentelor care este propus de intervenţia terapeutica.

c) Prima intervenţie hipnotica îşi găseşte locul de regula chiar în prima şedinţă terapeutica, ea urmând discuţiei orientate spre culegerea datelor relevante. Obiectivul major este de a oferi clientului şansa de a trăi relaxarea şi de a descoperi capacitatea de a-şi controla starea emoţională.

Şi asemeni oricărei alte forme de energie… prea mult poate dauna din anxietate… pentru a putea fi utilizata cât mai eficient… ea trebuie dozata cu foarte multă grija;… nu poţi fi anxios fără a fi o persoană cu foarte multă fantezie ci creativitate… Persoanele lipsite de imaginaţie… trăiesc rareori sentimentul anxietăţii;… şi, nu-I aşa… că poate fi atât de plăcut să ştii… că ai atât de multă energie creatoare… la dispoziţia ta… mai ales dacă ştii… că poţi alege acel nivel al anxietăţii… care să fie tocmai potrivit pentru tine, acum… şi că poţi pune restul la păstrare… într-un loc sigur… în imaginaţia ta… şi poţi constitui astfel… o rezerva pentru mai târziu… pentru situaţiile în care ai putea avea nevoie… de ceva mai multă anxietate… Şi vei învăţa foarte curând… de câtă anume ai nevoie exact… pentru a te putea folosi de ea… la modul cel mai eficient… în diverse situaţii… Şi mă întreb şi eu… cât de multă anxietate… poate fi de ajuns pentru tine… şi de la ce nivel începe anxietatea să fie excesiva… Şi sunt curioasa… să ştiu cât timp va trebui să te simţi anxios/ anxioasa… înaintea unui eveniment… pentru a putea controla deznodământul…

Intervenţia hipnotica durează 20 – 30 minute şi este recomandabil să fie înregistrată pe banda audio pentru a-l permite clientului să o audieze de două ori pe zi (cel puţin).

Explicaţiile şi modificarea percepţiilor prima secţiune a celei de-a doua şedinţe este rezervata explicării terapiei anxietăţii ca funcţie a percepţiei, bazată în principal pe tezele lui Beck şi Emery (1999). Clientul este invitat să descrie modul în care el însuşi îşi reprezintă diferite evenimente. Sunt analizate acele vizualizări care sunt trăite ca agreabile, cele care generează nelinişte şi anxietate, respectiv cele care sunt angrenate în producerea stărilor amintite. Obiectivul vizat de aceasta intervenţie este conştientizarea de către client a faptului că emoţiilefie ele pozitive, sau dimpotrivă, anxioase ori tristesunt

precedate de regula de reprezentarea mentală a unor imagini, proces care se desfăşoară însă, de multe ori, atât de rapid, încât trece nesesizat de către individ. Aceste imagini la rândul lor stimulează cogniţii verbale, cele nedorite mobilizând de regula scheme cognitive generatoare de anxietate crescută.

Următoarea secventa consta în facilitarea unor experienţe legate de schimbare, prin evocarea unor imagini din partea cărora ne putem aştepta să inducă patternuri cognitive, respectiv comportamentale adaptate superior. În acest scop clientul este invitat să-şi reprezinte o situaţie în care se simte suficient de confortabil şi al cărui potenţial anxiogen este redus sau chiar nul. Vizualizarea este însoţită de o serie de întrebări:

Cum te percepi în această situaţie? Unde crezi că ar trebui să te afli? Ce crezi că ar trebui să faci în această situaţie? Cât de mult contează pentru tine în această situaţie ce gândesc alţii/ ce cred ei? Cât de important este pentru tine ceea ce se întâmplă/ ce rezultat are ceea ce faci? Ce crezi ca s-ar întâmpla dacă ai greşi/ eşua? Ce s-a întâmplat în alte dăţi, când ai fost angrenat în situaţii similare? Care te aştepţi să fie deznodământul acestui eveniment pe care ţi l-ai reprezentat în acdrul acestei vizualizări generatoare de confort şi de sentiment de bine?

Ultimele întrebări vizează descoperirea acelor elemente ale reprezentării vizuale, care sunt esenţiale din punct de vedere al determinării calităţii evenimentului evocat.

Care crezi că sunt acele elemente percepute de tine ca fiind cele mai importante în aprecierea evenimentului ca fiind plăcut? Ce crezi că ar trebui să se schimbe în cele percepute de tine pentru ca situaţia să devină neliniştitoare?

După identificarea acelui element sau acelor elemente care determina caracterul liniştitor, ori dimpotrivă anxietant al vizualizării clientului, urmează intervenţia hipnotica, care îşi propune însuşirea de către persoana a unei tehnici, în acelaşi timp simpla şi eficienta, pentru controlul stărilor de anxietate. Aceasta consta în utilizarea „anxiometrului", adică a unui indicator al nivelului anxietăţii, ale cărei valori pot varia de la 1 la 10, 1 reprezentând starea de relaxare şi confort desăvârşite, iar 10 teama care îmbraca intensitatea panicii. Clientul, aflat în transa hipnotică, îşi reprezintă evenimentul, plasând în colţul din dreapta sus cadranul anxiometrului, astfel încât acul

indicatorului să se oprească în dreptul valorii ce corespunde satrii de liniște evocată de vizualizare. Intervenţia continua în felul următor:

INDUCŢIE

Acum te voi ruga… să te aşezi confortabil în scaun/ fotoliu… şi să închizi ochii… Asculţi vocea mea… zgomotele din aceasta încăpere… şi din alte încăperi… care seamănă cu murmurul televizorului, seara… atunci când eşti obosit (a) şi aproape să adormi… şi te relaxezi complet… la acea margine dintre starea de veghe… şi somn… ca într-o stare plăcută de visare… Te relaxezi… din ce în ce mai mult… pleoapele îţi sunt grele… mâinile îţi sunt grele… şi din ce în ce mai relaxate… Şi parca zgomotele din încăpere sunt din ce în ce mai estompate… aşa cum se estompează treptat sunetele televizorului seara… atunci când eşti aproape să adormi… din ce în ce mai puţin conştient (a) … de ceea ce se întâmplă în jurul tău… şi din ce în ce mai relaxat (a) … ascultând vocea mea… ceea ce îţi voi spune în continuare…

INTERVENŢIE-ANXIOMETRUL

Iar acum… ne vom imagina… un aparat simplu… care indica nivelul anxietăţii… şi pe acesta îl vom numi anxiometru… Anxiometrul este un indicator… al nivelului anxietăţii… pe care ţi-l poţi imagina… aşa cum doreşti… aşa cum este potrivit pentru tine… având un ac indicator… care se mişca de la valoarea!… la 10… Anxiometrul are deci un indicator… cu valori care pot varia… de la!… la 10… 1 reprezentând starea de relaxare… de confort… desăvârşite… iar 10… teama care îmbraca intensitatea panicii… şi plasează pe ecranul pe care se desfăşoară evenimentele pe care le vei evoca… în colţul din dreapta sus… cadranul anxiometrului…

Vei putea găsi acum… acel nivel al anxietăţii… pe care să-l apreciezi ca fiind tolerabil… controlabil… potrivit ţie… probabil undeva pe la mijlocul scalei… dar bineînţeles… aceasta valoare trebuie să o determini de unul singur/ una singură;… Concentrează-ţi deci, atenţia… asupra a ceea ce simţi… asupra acestei anxietăţi… pe care ştii ca o poţi controla… şi potriveşte acul indicatorului… pentru a corespunde acestui sentiment… Ce valoare indica acum anxiometrul? (se aşteaptă răspunsul clientului)

Acum ştim… cât arata indicatorul… atunci când simţi tocmai atâta anxietate… câtă poţi controla… fără probleme deosebite… câtă poţi tolera fără dificultăţi… Să revenim deci la situaţia în care totul este în regulă… pentru a vedea ce valoare indica anxiometrul…

Concentrează-te acum la acel element… pe care l-am identificat împreună… ca fiind cel mai important… în determinarea caracterului liniştitor… al evenimentului pe care l-ai evocat… Ce indica anxiometrul acum… când te concentrezi asupra acestui element? (se aşteaptă răspunsul clientului)

Acest antrenament este continuat pana când clientul învaţă să controleze în imaginaţie funcţionarea anxiometrului, prin modificarea elementului relevant al percepţiei evenimentului evocat. După ce persoana a învăţat să ajusteze cu uşurinţă anxiomerţul după natura evenimentelor evocate, intervenţia poate continua în felul următor:

Imaginează-ţi acum o situaţie… în care te-ai simţit uşor anxios/ anxioasa… şi reprezintă-ţi în colţul din dreapta sus… cadranul anxiometrului… aşa… acum potriveşte acul indicatorului astfel încât valoarea arătată de acesta… să corespundă nivelului anxietăţii pe care o simţi;… retine ce valoare indica anxiometrul… atunci când intensitatea pe care o simţi… este de intensitate potrivita… şi revino la scena plăcută… şi confortabila… dătătoare de siguranţă… priveşte şi anxiometrul… şi potriveşte acul acestuia… astfel încât să indice o valoare care corespunde stării de linişte pe care o simţi… şi concentrează-ţi acum atenţia asupra acestei emoţii;… sesizează cât de bine te simţi atunci… când anxiometrul indica absenta anxietăţii… şi poţi observa astfel… ca felul în care te simţi… este strâns legat de ceea ce arata acul indicator al anxiometrului… da, cele două se leagă: … anxiometrul arata ceea ce simţi… şi simţi ce arata anxiometrul… iar acum… poţi să te convingi cum poţi influenţa ceea ce simţi… folosindu-te de anxiometru… Deplasează deci acul indicator al anxiometrului… astfel încât valoarea indicată sa crească încet, treptat… până la nivelul anxietăţii tolerabile… şi dincolo de aceasta valoare… pana la o valoare care indica… o nelinişte mult crescuta… dincolo de valoarea prag a anxietăţii pe care o poţi tolera fără probleme… Şi concentrează-te acum… asupra sentimentului pe care îl simţi ACUM… când priveşti scena plăcută pe care ţi-ai imaginat-o… şi anxiometrul indica o valoare crescuta dincolo de limita tolerabila… şi poţi să te convingi… ca schimbarea anxiometrului… modifica starea emoţională pe care o trăieşti… şi asta este o descoperire deosebit de importanta… pentru că poţi ştii astfel… ca exact aşa cum făcând ca anxiometrul să indice mai multă anxietate… ai putut simţi cum creste anxietatea pe care o simţi… poţi proceda şi invers… Deplasează deci, acum… acul

indicatorului în sens invers… astfel încât să revină treptat în zona anxietăţii tolerabile… iar mai apoi… la valorile care corespund… stării de linişte plăcută… încet, fără graba… pentru a permite emoţiilor să se modifice şi ele… odată cu deplasarea acului indicator… Şi când acul indicator… a revenit la valorile care corespund stării de bine… când s-a stabilizat din nou… în aceasta zona… îndrepta-ţi din nou atenţia… înspre ceea ce simţi… pentru a simţi… cât de bine te simţi… atunci când anxiometrul indica lipsa anxietăţii… şi când te simţi bine;… aşa, deci… te-ai putut convinge… cum poţi influenţa nivelul anxietăţii… prin nivelul anxiometrului… iar acum te vei putea convinge… că poţi proceda la fel… şi atunci când îţi imaginezi o scenă… sau un eveniment… care te anxietează mai mult… Imaginează-ţi aşadar aceasta scena… şi anxiometrul plasat în colţul din dreapta sus… şi citeşte valoarea indicată de cadran… corespunzătoare anxietăţii tolerabile…

Demersul este continuat pana când clientul reuşeşte să-şi controleze şi în cazul reprezentării uşor anxietante starea emoţională, cu ajutorul modiifcarii valorii indicate de cadranul anxiometrului. După ce persoana a descoperit astfel că are capacitatea de a-şi reduce anxietatea la nivel tolerabil, putem trece la utilizarea acestei resurse în cadrul imaginarii situaţiei (sau situaţiilor) generatoare de niveluri insuportabile (sau foarte greu suportabile) ale anxietăţii. Aceste scene, respectiv evenimente, se vizulaizează mai inaţi în condiţiile trăirii depline a sentimentelor de nelinişte şi anxietate, pentru ca apoi într-o secventa ulterioara, acul indicator al anxiometrului să fie deplasat în dreptul valorilor de pe cadran care corespund unor intensităţi tolerabile în condiţii de confort psihic, ale anxietăţii.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU FOBIE, ATACURI DE PANICA

DEZVOLTAREA EXPECTAŢIILOR POZITIVE PENTRU SUCCES

* * *Se bazează pe principiul programării neurolingvistice şi foloseşte tehnica cinematografului*. *Se poate utiliza orice inducţie*. *Etapele intervenţiei*: *inducţia*, *locul preferat*, *generarea anxietăţii*, *decondiţionarea*, *metoda cinematografului*, *revenirea progresivă prin locul preferat*, *revenirea dintransă*. * * *

„Amândoi ştim foarte bine că eşti în stare să te înspăimânţi, pentru că ai o minte activă şi un organism reactiv. Iar dacă te gândeşti la câte un lucru înfricoşător, chiar preţ de un moment, deja ai reuşit să te înspăimânţi. Dar, de asemenea, ştim amândoi că te poţi gândi la

multe lucruri care sunt reconfortante şi liniştitoare, care te pot relaxa, că sunt gânduri sau imagini dătătoare de siguranţă la care poţi recurge pentru a înlocui celelalte gânduri, pentru a te ajuta să te relaxezi şi pentru a menţine acel sentiment calm şi relaxat. Şi-ţi poţi lăsa I.C. să înveţe tot ceea ce trebuie să ştie pentru a fi capabil să-ţi distragă atenţia de la acele gânduri înfricoşătoare şi pentru a fi capabil să-ţi furnizeze acele gânduri relaxante. Şi cred că că-ţi va face plăcere să te simţi fericit şi neîncordat, incapabil să-ţi aduci aminte, să te îngrijorezi.

Aşa că, de acum în colo, atunci când intri în această situaţie poţi intra în ea ştiind că eşti protejat şi că îi poţi spune acelei părţi din tine, care încearcă să-şi facă treaba, că de fapt nu mai doreşti să auzi de ea şi că fie va decide să te părăsească fie va descoperi un alt joc. Şi-ţi poţi reaminti de lucrurile bune care se pot întâmpla aici sau de plăcerea produsă de lucrurile care se vor putea întâmpla mai târziu, pentru că acele vechi gânduri şi temeri nu-ţi mai folosesc la nimic. Aşa că te poţi relaxa, şi poţi uita de teamă, şi-ţi poţi vedea de treburi surprins poate să descoperi că te-ai gândit la ceva cu totul diferit. Şi ajuns la acest punct vei şti, adânc în fiecare celulă a organismului tău, că niciodată de aici încolo nu va mai trebui să simţi acest lucru, că a trecut şi ai scăpat mai repede decât te-ai fi aşteptat, dar nu atât de repede pe cât ţi-ar fi plăcut. Însă o poţi face acum şi o poţi face mai târziu. Te poţi înspăimânta cu acest gând şi te poţi tu însuţi relaxa, calma cu un alt gând. Eşti bine. Deci, exersează şi alege. Totul îţi aparţine ţie".

* * *Această intervenţie se poate face ca preambul*. *Apoi se face decondiţionarea*, *se proiectează pe ecran situaţia*, *se poate folosi o persoană de ajutor*, *o persoană străină*, *se proiectează disociat propria persoană în situaţie*, *după care se proiectează propria persoană în situaţia fobogenă*, *trăindafectiv anxietatea*. *Intervenţia se face în mai multe repetări mai întâi in vitro şi apoi in vivo*. * * *

1. „Acum eşti instalat într-o sală de cinema. În faţa ta ai ecranul alb. Stai comod pe scaun, se stinge lumina în sală, se face întuneric şi pe ecran apare proiectată imaginea obiectului / situaţiei / fiinţei care te înspăimântă: mare, clară, luminoasă". (*se descrie cu cuvintele pacientului imagineaterifiantă pe care şi-a ales-o şi pe care aţi negociat-o înainte de începerea transei*) Şi laşi imaginea aceasta să-ţi evoce reacţia pe care o ai faţă de obiectul cu pricina. Acum, lasă treptat imaginea să se modifice după cum ne-am înţeles. Vezi cum obiectul se micşorează, cum mişcarea devine din ce în ce mai lentă, până când

încremenește". (*se fac operări asupra imaginii, operări pentru care ne-am înțelesân prealabil cu subiectul*)

„Și observi cum, odată cu modificarea imaginii, reacția ta față de acest obiect e mai puțin emoțională, slăbește și ea, și lași imaginea să se modifice până când devine indiferentă, devenind capabil să o privești fără a reacționa la ea. Îmi vei putea semnaliza acest lucru dând ușor din cap atunci când ai obținut acest lucru sau rezultatul scontat". (*se așteaptă până când se obține răspunsul*)

„Acum poți iar să privești imaginea proiectată pe ecran. Și poți observa cum ea devine mai mare, mai luminoasă, mai clară și va putea din nou să te emoționeze. S-ar putea chiar, deși acest lucru nu este neapărat necesar, ca de data aceasta teama sau anxietatea sau tensiunea să nu mai fie chiar atât de puternică. Poate impactul acestei imagini a și început să pălească, să slăbească. Și acum ca să diminuăm și mai mult forța pe care imaginea o exercită asupra ta o vom supune din nou modificării: micșoreaz-o, slăbește-o și observă cum odată cu modificarea imaginii reacția ta față de ea slăbește și ea, este mai puțin emoțională. Și când ai obținut rezultatul dorit îmi poți semnaliza și mie". (*din nou răspuns și se face din nou mărirea imaginii care și-a pierdut din semnificație, după care serepetă pentru a treia oară micșorarea și mărirea imaginii*)

2. „Acum să vedem ce efect a avut intervenția noastră. Rămânând în continuare pe scaunul din sala de cinema, te vei putea vedea pe ecran ca într-un film alb negru, apropiindu-te de acea situație în care te poți întâlni în mod obișnuit cu obiectul sau situația respectivă. Te vezi apropiindu-te de situația respectivă, observând ce simți, știind că se apropie întâlnirea cu acest obiect / situație. Și atunci când simți că te cuprinde teama, anxietatea, neliniștea, am să te rog să oprești mișcarea de pe ecran și să-mi semnalizezi acest lucru printr-o mișcare a capului. Dacă poți urmării fără niciun fel de teamă, neliniște întâlnirea cu obiectul atunci lași filmul să se deruleze în continuare până când treci de situația în cauză". (*se așteaptă semnalizarea pacientului că a trecut de situație și-l invităm în continuare să se vadă ca și cum*)

„În continuare poți să te vezi ca și cum filmul ar fi dat înapoi cu o viteză de două ori mai mare decât cea cu care s-a derulat inițial".

3". Iar acum, ca și cum ai sări în situația de pe ecran, te vezi fiind foarte aproape de a te întâlni cu obiectul / situația. De data asta totul

în culori naturale. Te apropii de situaţie (*dacă nu simte nicio încordare poate să treacă dincolo de situaţie*), şi dacă nu simţi nicio încordare poţi trece dincolo de situaţie. Poţi să-mi comunici şi mie acest lucru dând din cap".

Este gratificat şi se face revenirea prin locul preferat.

„Opreşte imaginea, ca şi cum ai da filmul înapoi, te vezi cum te îndepărtezi, dar nu ca şi când ai întoarce spatele situaţiei ci, făcând paşi înapoi cu spatele până la secvenţa de la care ai pornit filmul. Acum, pentru că vreau să-ţi arăt până la capăt filmul care te înfăţişează trecând prin situaţie, pe lângă obiectul care te înfricoşează, am să te rog să dai filmul înainte foarte repede şi să te vezi cum cu o viteză de două / trei ori mai mare decât în mod obişnuit, te apropii de situaţia respectivă şi treci prin ea. Şi apoi dai din nou filmul înapoi şi simţi cât de bine te simţi ştiind că ai trecut cu succes prin ea.

Acum că ai văzut că poţi să faci acest lucru opreşte filmul la secvenţa de la care ai început şi, de data asta ştiind că poţi să treci de situaţie cu succes, lasă filmul să se deruleze la viteză normală".

Dacă reuşeşte îl readucem în sala de cinema, la locul preferat şi apoi se face revenirea. Revenirea nu se poate face fără locul preferat.

respectivă, se face revenirea la locul preferat şi apoi revenirea din transă, cu iedea că data viitoarevom încerca din nou cu succes rezolvarea situaţiei.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU TICURI ŞI COMPORTAMENTE REPETITIVE NEDORITE

TEHNICA SHIFT-ULUI (A TRECERII)

* * *Se utilizează pentru tratarea: ticurilor, comportamentelor nedorite repetitive dar anxiogene* (bulimia, fumatul, tricotilimia).

* * *

d)

1. *Se face evocarea cadrului în care apare comportamentul. Tehnica de discuţie este imaginativă, în care pacientul descrie cât mai amănunţit situaţia în care apare anxietatea şişe reţine o imagine concretă din situaţie.*

2. *Se face evocarea secvenţei comportamentelor care preced comportamentul vizat (cu ofracţiune de secundă înainte, de exemplu când ia ţigara, când apucă paharul*, etc.). *Se îngheaţă o imagine care este mai semnificativă (imagine care se negociază cu pacientul şi* pentru

care se hotărăşte că se foloseşte). *Nu toată persoana trebuie să fie în imagine*, *estesuficientă mâna sau capul*, etc.

3. *Se stabileşte reprezentarea imaginativă a pacientului după ce a reuşit să se debaraseze decomportamentul vizat, o imagine cât mai plăcută, mai satisfăcătoare, o imagine ideală*. *Această imagine trebuie să fie cu întreaga persoană a pacientului şi să fie ca şi când s*-arvedea din afară (este o dublă disociere).

4. *Se face shiftul propriu-zis*: *îl invităm pe pacient să-şi evoce imaginea din etapa 2*, *acel gest de care vrea să se debaraseze*, *pe un ecran*: *o imagine mare, clară, luminoasă*. *După aceea, în colţul din dreapta jos a ecranului, suprapune peste imaginea din etapa 2 imaginea* dinetaţia 3, care este minusculă, cenuşie, în tonalităţi închise, chiar alb negru.

„Foarte rapid măreşte imaginea… (3) până când acoperă în întregime imaginea… (2)".

Se operează asupra clarităţii, luminozităţii, colorării ei, a satisfacţiei produse ştiind căimaginea 2 se micşorează, se estompează.

mai accentuate pentru imaginea 3.

5. *Testarea finală se realizează în două etape*:

a) *În transă*: „Să încercăm să vedem ce am realizat până acum. Încearcă să-ţi evoci imaginea iniţială (*fără să o denumim*), *cu comportamentul nedorit*". *Dacă nu reuşeşte să proiecteze imaginea pe ecran ca în momentul iniţial rezultatul este pozitiv*.

b) *După ieşirea din transă*: *se discută şi se face testarea in vivo*, *adică să experimentezesituaţia în care înainte apărea comportamentul nedorit*.

* * *Rolul terapeutului poate fi mai activ ca de obicei*: *să-i găsească pacientului o imagine în care de exemplu se vede în compania unor persoane care fumează dar el este indiferent şi* nudoreşte să fumeze şi el.

„Ce vezi? Cum vezi? Este exact aşa cum ne-am înţeles?"

Dacă apar elemente în plus faţă de început se preiau. *Dacă nu se discută cu pacientul în timpultransei, este obligatoriu după aceea se discută şi la o nouă repetiţie a exerciţiului se preiauelementele noi apărute*.

AFECŢIUNI PSIHOSOMATICE
ÎNAPOI SPRE ÎNAINTE

Intervenţia „Înapoi spre înainte” are ca element esenţial trăirea profunda de dinainte de momentul simptomelor suprataoare. Înainte de intervenţie I se spune clientului ce intervenţie va face şi ca corpul nostru are undeva memoria acestor stări. După intervenţie urmează discuţia care pune accent pe felul în care s-a simţit atunci când era bine: context, gânduri, sentimente. Seamănă cu întărirea eului. Trăirea este foarte importanta: se fixează sau de-abia atunci conştientizează ce senzaţii a avut („Aşa mă simt când mă simt bine”). În general când ne simţim bine tindem să nu acordam mare atenţie corporalităţii. Dacă clientul se confrunta cu o boală, se ţinteşte reactulaizarea stării de bine. Trăind într-un anume context, simptomele pot fi întreţinute de condiţionarea formala. Ideea este scoaterea persoanei din contextul în care s-a condiţionat într-un anumit fel. Progresia în timpproiecţia în viitorpoate fi utila pentru a te vedea în viitor. Se începein general cu regresia în timp, şi abia apoi progresia în timp pentru problemele psihosomatice. Persoanele cu boli cronice se aşteaptă să simtă la fel zilnic, ceea ce poate evoca sauntretine simptomele. O alta metoda de evocare este prin consilierul personal, întrebând cum anume s-ar simţi corpul dacă totul ar fi bine. Foarte multe din intervenţiile din durere sunt metaforice. Uneori cele mai utile metafore sunt cele construite pe loc, adaptate situaţiei clientului. Se poate întreba: De ce are nevoie corpul tău pentru a se simţi bine? Cum poţi veni în contact cu acel ceva? Aceasta intervenţie se realizează precedat de inducerea de transa sau o metodă de relaxare, pentru ca în toate tulburările psihosomatice exista tensiune. Metodele de relaxare sunt benefice şi în sine, şi pe de altă parte facilitează trăirea unor stări plăcute.

Pacientul este deja în transa când începe acest text, şi s-a gândit la situaţie într-un anume fel. Acesta este un mod util de încheiere a şedinţei, ştiind ca munca ulterioara va fi făcută la nivel inconştient, înainte de următoarea şedinţă.

În câteva momente… vei simţi din nou degetul meu mare… pe fruntea ta… şi în acel moment… când îl vei simţi… voi invita inconştientul tău… să înceapă o călătorie înapoi în timp… înapoi în timp… pana în momentul dinaintea apariţiei oricăror dintre aceste simptome supărătoare… Într-adevăr… chiar şi mai înapoi… la momentul dinainte de oricare dintre factorii… care contribuie la aceste simptome să fi fost prezent…

Şi asta poate fi… mult mai departe înapoi decât realizezi… Poate

fi chiar mai îndepărtat în timp… decât ar putea urmări… conştiinţa ta…

(se oferă o ancora pentru conştiinţa)

Aşa ca lasă-ţi conştiinţa să facă orice ar dori: … poate vrea să rămână în ACEST prezent… (se spune data) sau poate parcurge… o parte din drumul înapoi în timp… şi să privească… parca de la distanta… sau poate dori să parcurgă tot drumul înapoi în timp… până acolo unde inconştientul a călătorit… Va merge acolo unde este mai confortabil pentru ea… în timp ce partea profunda… interioara… a gândirii tale… va călători înapoi în timp… pana în momentul… dinainte ca oricare, dintre aceste senzaţii… sau experienţe… sau factori participanţi să existe…

(posibilitatea de a exista factori din copilărie; disociere temporală)

Şi pentru ca inconştientul tău şi conştiinţa… pot fi în momente diferite… te poţi surprinde trăind SENTIMENTE… şi întrebându-te de unde vin ele… Dacă se întâmplă aşa… vei şti ca ele vin de acolo… de unde inconştientul te-a purtat… Aşa că poţi fi perfect liniştit (a) … în ceea ce le priveşte…

(subiecţii au frecvent reacţii emoţionale sau somatice „fără niciun motiv; liniştire)

Bucură-te că te familiarizezi din nou… cu acel timp deosebit de plăcut şi confortabil… acel timp… când totul în interiorul tău… funcţiona bine şi eficient… şi tu aveai acea armonie interioara… acre te asigura de asta… Într-adevăr… totul în tine este atât de armonios… încât îţi este greu chiar să te gândeşti la asta… Şi totul între tine şi lumea din jur… este de asemenea armonios… şi funcţionează bine şi eficient… şi tu eşti fericit (a) şi împăcat (a) cu tine însuţi/ însăţi şi cu lumea… (1 min)… (se poate cere semnal ideomotor)

(aceasta este o refamiliarizare)

(lăsăm câteva momente pentru conştientizarea trăirilor plăcute)

Poţi să-ţi laşi cât timp ai nevoie pentru aceasta… când eşti pregătit (a) pentru a merge mai departe… te rog să-mi semnalizezi prin ridicarea degetului…

Acum… întoarce-ţi încă o dată inconştientul în acest moment… (spune data), înaintând în timp… şi aducând cu sine acele senzaţii confortabile… Şi în orice moment… şi de fiecare dată… când de-a lungul acestei călătorii… inconştientul tău va întâlni… orice factor…

care într-un anume fel… contribuie la aceste simptome supărătoare… atunci inconştientul tău şi corpul tău… ÎMPREUNĂ… pot face tot ceea ce trebuie făcut pentru a avea grijă de aceşti factori… Tu ştii ca atunci când toţi factorii s-au acumulat… şi au format o problemă mare… a face orice schimbare… poate părea uneori o sarcină copleşitoare… dare ste mult mai uşor să te ocupi de un singur factor… Şi astfel… în timp… fiecare factor va fi luat în calcul… identificat şi ordonat… şi tu vei fi încă o dată împăcat (a) cu tine însuţi/ însăţi…

(reasocierea; sugestii pentru eliminarea gândurilor intruzive şi interferentelor cu trecutul; să te ocupi de un singur lucru odată)

Nu ştim cât de lunga este aceasta călătorie… Pot fi ocazii când merge repede… când sunt doar câţiva facytori… sau când este uşor să le porţi de grija… sau pot fi ocazii când merge mult mai încet: … sunt mai mulţi factori… sau ei sunt mult mai complicaţi… Aşa ca rugam ca o parte… din inconştientul tău… să rămână în această călătorie… să aibă grijă de ea… să o urmărească…

(inconştientul îşi va lua atâta timp de cât are nevoie; logica transei)

Apoi… în câteva momente… când este timpul să ieşi din transa… toate celelalte nivele ale gândirii tale… conştiente şi inconştiente… se pot întoarce la timpul… şi starea lor normala…

(important pentru starea de confort a paceintului; acest paragrai se rosteşte foarte lent şi distinct)

(se încheie cu metoda obişnuită de revenire)

CĂLĂTORIE CU PLUTA

(după Havens şi Walters, 1989, p.133)

Metafora „Clatorie cu pluta" este folosita în original pentru tratamentul HTA dar se poate folosi pentru orice fel de tensiune în sine sau ca parte a unui sindrom.

Annei când porneşti într-o călătorie cu pluta… sau când aluneci în jos… pe rău… într-o barca… începi să sesizezi lucruri pe care… altfel nu le-ai observa… Mai ales acele lucruri… care schimba fluxul răului… care îi imprima un curs mai rapid… sau care îi încetinesc fluxul… pentru ca atunci când răul se lărgeşte… şi albia este adâncă… apa se prelinge lin… iar tu te poţi lăsa pe spate… cu ochii închişi… ascultând sunteul plăcut… atât de relaxanta… şi de liniştită… Dar atunci… când pereţii stâncoşi se apropie… din ce în ce mai mult… îngustând albia din ce în ce mai mult… iar apa sprintează mai repede printre stânci…

creând vârtejuri periculoase… trebuie să navighezi cu multă băgare de seama… pana când ajungi într-un loc… în care răul îşi lărgeşte din nou albia… şi acea linişte plăcută… profunda… revine… Pentru ca apa este precum orice altceva… pe lumea asta… cu cât o comprimi mai mult… cu atât se iuţeşte… cu atât curge mai rapid… şi cu cât este mai larg spaţiul pe care trebuie să-l umple… cu atât mai calma şi mai liniştită devine… Şi acest lucru îl cunosc toţi copiii… ei ştiu când ceva este mult prea mic… şi când au nevoie de ceva mai mare… pentru a putea cuprinde tot ce au… aşa că îşi caută o sticlă mai mare… sau o curte mai mare sau o pereche de mănuşi mai mari… şi mai confortabile… astfel încât mâinile lor să se poată simţi mult mai relaxate… şi să-şi simtă mâinile mult mai mari… decta le-au simţit înainte… în timp ce înăuntrul lor totul se destinde…

Şi starea aceasta de relaxare este atât de plăcută… ca acea pe care o poţi simţi atunci când… după o masa copioasa… slăbeşti cureaua de la pantaloni… şi simţi senzaţia aceea de uşurare… acea plăcere când îţi dai drumul… când laşi lucrurile în voia lor… pentru a-şi urma cursul firesc… când le laşi să se extindă… să se lăbărţeze… savurând astfel spaţiul câştigat… şi noul sentiment al libertăţii de a te relaxa… asemănătoare cu acea linişte care se instalează în încăpere… după ce copiii gălăgioşi au părăsit-o ieşind în curte… astfel încât adultul se poate destinde… eliberat de apăsarea presiunii.

Chiar şi acele vapoare vechi… ca cele pe care le poţi vedea în filme… cu motoare cu aburi… şi cu rotile lor uriaşe cu lopeţi… chiar şi ele se pot elibera de ceva presiune… şuierând din fluierele cu care supapele lor sunt dotate… atunci când aburii dinăuntru devin mult prea fierbinţi… şi toată lumea de pe punte se poate relaxa… admirând peisajul care încet rămâne în urma… pe malurile între care răul curge comod şi calm… căci oamenii aceia de pe punte… în dorinţa lor de a ajunge dintr-un loc în altul… şi-au făcut timp pentru aceasta călătorie… ştiind ca între timp le rămâne nimic de făcut… nimic altceva decât să se relaxeze dinăuntrul lor… şi să simtă acea linişte a răului… care curge încet… fără pic de efort… luminata doar de luna plina… ascultând plescăitul molcom al apei care se scurge… şi sunetele moi ale nopţii liniştite… în timp ce totul pe dinăuntru încetineşte… se potoleşte… şi se calmează… relaxarea aprofundându-se… şi devenind parte din tine… atunci când ştii să eliberezi din presiunea aburilor… şi să laşi lucrurile să-şi urmeze cursul lor… în ritmul lor… pentru ca atunci

presiuena scade… totul poate curge liniştit…

(se continua cu sugestii directe sau se trece la revenirea din transa)

METAFORA SIMFONIEI

Uneori îmi place să mă gândesc la corp ca la o orchestra. O orchestra simfonica realizează o muzică splendida; dar ea este alcătuită din mai multe secţiuni, şi fiecare secţiune este formată din mai multe instrumente. După cum ştii, uneori un instrument se poate dezacorda: unei viori i se poate rupe o coardă, sau unul dintre fluiere trebuie curăţat. Ceva trebuie făcut pentru ca instrumentul acela să poată canta din nou. Sau uneori, când se lucrează la o compoziţie, o întreagă secţiune a orchestrei poate avea probleme cu ritmul, sau cu un acord dificil, sau cu armonia, sau poate fi în afara tempo-ului.

(metafora se adresează evident subiecţilor cu înclinaţii muzica-le, dar este apreciata şi de mulţi alţii)

(exista multe probleme posibile)

Dar chiar dacă un instrument poate avea nevoie să fie acordat sau reparat, sau chiar dacă întreaga secţiune trebuie să mai exerseze ritmul, sau măsurile, nu este nimic în neregulă cu orchestra. Orchestra este la fel de puternica şi importanta ca întotdeauna. Pur şi simplu, un instrument trebuie acordat, sau o secţiune trebuie să exerseze mai mult, şi când acestea vor fi realizate, orchestra va fi din nou armonioasa, ritmica, şi acordata cu ea însăşi.

(aceasta implica faptul ca nimic nu e în neregulă cu persoana)

Ei bine, şi corpul este la fel. Dacă ne imaginam corpul ca fiind alcătuit din mai multe secţiuni – aparatul digestiv, aparatul respirator, aparatul reproducător, aparatul cardiovascular, sistemul muscular – toate aceste sisteme alcătuiesc simfonia care este de fapt organismul. Şi în cadrul fiecărui sistem sunt variate instrumente: în aparatul digestiv sunt dinţii şi gura, esofagul prin care înghiţi, stomacul şi sfincterul de la capătul stomacului, şi variatele parţi ale intestinului; şi exista şi organe auxiliare, cum este ficatul. Şi toate aceste instrumente alcătuiesc aceasta secţiune la fel ca şi instrumentele din secţiunile orchestrei.

(se poate schimba aparatul descris, pentru a se potrivi simptomatologiei pacientului)

Aşa că, deşi poate că trebuie acordata mai multă atenţie unei secţiuni sau unui instrument, totuşi simfonia – corpul – rămâne

minunata, şi încă are toată capacitatea de a crea o muzică minunata.

Gândeşte-te la tine însuţi în felul acesta, „Corpul meu este ca o simfonie" şi simte ritmul minunat al corpului tău, pulsând delicat după propria măsura în interiorul tău, şi cu întreaga armonie restabilită.

(completarea metaforei)

INSOMNIA

Îţi voi povesti acum, despre câteva moduri în care poţi folosi hipnoza pentru a-ţi îmbunătăţi somnul.

Oamenii folosesc hipnoza în multe feluri pentru a face asta. Unii sunt foarte liniştiţi şi relaxaţi în hipnoza aşa încât aceasta relaxare este numai bună pentru a adormi, şi asta este într-adevăr foarte plăcut. Alţii folosesc hipnoza ca pe un loc foarte sigur şi confortabil în care poţi aştepta ca somnul să apară, şi acest lucru este de asemenea foarte bun. Tu ştii că poţi folosi acel timp în orice fel ai dori. Unii oameni pur şi simplu se cufunda într-o visare; alţii se folosesc de el pentru a-şi organiza sau aranja anumite lucruri, privind înainte, spre viitor – un loc plăcut şi sigur pentru a aştepta să apară somnul. Şi asta pentru ca, bineînţeles, în hipnoza timpul îşi pierde însemnătatea, şi de aceea este foarte confortabil să aştepţi în hipnoza. Într-un loc plăcut, protector, sigur.

(noi posibilităţi)

e foarte bine să fi treaz, într-o aşteptare confortabilă a somnului

(alternativa la urmărirea ceasului!)

Şi apoi, există persoane cărora le place să folosească anumite metode cu care să încurajeze apariţia somnului, şi unele sunt chiar interesante.

Una, de exemplu, este tehnica tablei. * Asta presupune să-ţi imaginezi (cu ochii minţii) o tabla de scris; poţi vedea creta, şi buretele de şters. Iei creta în mână, şi în mijlocul tablei pui numărul '1, scriindu-l foarte frumos. Aşa. Uită-te la el câteva minute, iar apoi şi apoi şterge '1, iar într-un colţ al tablei, (mă şi întreb care colţ îl vei alege) într-un colţ scrie cuvântul somn; şi pentru un timp priveşte-l, iar apoi şterge-l.

Acum, în mijlocul tablei pune cifra '2, bucurându-te de senzaţia pe care o ai în mâna când scrii aceasta cifra, linii frumoase, curgătoare, foarte bine. Te uiţi la ea, iar apoi o ştergi, şi într-un colţ al tablei, din nou, scrii cuvântul somn, şi te uiţi la el, iar apoi îl ştergi.

Cunele se referă la persoane sau modele – formulare deliberat

vaga (o mică tehnica confuziva)

(Am auzit prima data aceasta tehnica, cu mulţi ani în urmă, la o întâlnire ASCH, dar nu-mi amintesc unde, sau de la cine.)

(sugestie de regresie în perioada şcolară; în copilărie somnul venea natural)

(imagerie kinestezica)

(repetarea somnului)

Şi în mijlocul tablei scrii cifra ’3. Ma şi întreb cum vei scrie ’3-ul. Cu două jumătăţi de cerc, probabil; mă întreb dacă partea de sus a cifrei va fi mai mică sau mai mare decât cea de jos, sau partea de jos va fi mai mică sau mai mare decât cea de sus, sau poate o linie dreaptă în partea de sus, apoi una dreapta în diagonala, urmată de o linie curba – sunt atâtea moduri diferite de a scrie cifra ’3. Priveşte-o pe cea pe care ai scris-o tu, apoi şterge-o, şi sus în colţ scrie cuvântul somn, acordând atenţie în special felului în care o-ul cade în somn – foarte bine – apoi şterge-l.

(fixarea în imagerie)

Apoi în mijlocul tablei scrie numărul ’4. Ai făcut ’4 cu linii deschise sau ca pe un triunghi? Exista de asemenea multe feluri diferite în care poţi scrie ’4.

Continua sa scrii un numer, şi să-l ştergi, şi să scrii cuvântul somn, iar apoi să-l ştergi, şi apoi un alt număr, şi să-l ştergi, şi tot aşa mai departe. Vei fi surprins să descoperi că te trezeşti şi e dimineaţă! Şi este întotdeauna interesant să te gândeşti cate numere ai scris. Este foarte, foarte neobişnuit ca cineva să ajungă să scrie mai mult de zece cifre. Poţi fi curios, dacă te decizi să explorezi aceasta abordare particulara, să afli cât de multe numere vei scrie înainte de a te descoperi trezindu-te dimineaţa.

(trebuie să se trezească dimineaţa pentru a afla!)

Exista şi alte tehnici specifice care invoca, cheamă somnul. De exemplu, uneori este mai amuzant să găseşti la cât de multe cuvinte te poţi gândi care au de-a face cu somnul, şi să petreci timpul hipnozei reamintindu-ţi-le, gândindu-te la cuvinte ca somn, somnoros, dorm, adormit, toropeala, vis, visător, adormitor, uneori cuvinte ca şi confortabil, plapuma, perna, toate cuvintele la care te poţi gândi că au ceva de-a face cu somnul. Este ca şi cum ai juca un joc.

(jocul din copilărie – din nou o regresie la perioada când somnul era natural)

Pentru unii este într-adevăr mai plăcut să facă ceva mai stimulant, ca de exemplu să construiască lungi coloane din figuri, sau caute cate cuvinte pot forma din cuvântul Constantinopole, sau alte astfel de jocuri.

Unora le place să hoinărească de-a lungul unei cărări minunate din care se desprind poteci care te poartă spre locuri pline de încântare; şi fiecare loc în care te poartă cărarea are ceva foarte confortabil pentru somn. Una dintre poteci te poate duce într-un hamac, de exemplu; alta te poate duce la un coş unde doarme o pisicuţă; altă dată poţi ajunge în dormitorul" tău preferat de când erai mic, unde doreşti să dormi şi să visezi vise minunate. Lucruri ca acestea, fiecare potecuţă, fiecare cărare purtându-te în locuri anume care au ceva foarte special de-a face cu somnul. Îţi poţi ruga inconştientul să te călăuzească spre aceste locuri, în transa ta, aşa încât să te poţi bucura, pe parcursul următoarelor săptămâni sau luni, explorând toate aceste variate posibilităţi, şi să descoperi care din ele merg cel mai bine pentru tine, adăugând cunoştinţele tale interioare speciale pentru a face aceste abordări foarte personale pentru tine.

(visări în timpul nopţii)

(invitaţia de a-şi folosi ingeniozitatea)

(încă odată, înapoi la copilărie)

Şi acum câteva cuvinte despre trezirea în mijlocul nopţii. Adesea, când te trezeşti în miez de noapte, unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face este să te ridici şi să faci ceva ce-ţi place foarte mult, un hobby, ceva ce într-adevăr îţi face plăcere: cuvinte încrucişate, puzzle, să tricotezi, să înşiri mărgele, să scrii poezii, şi promite-ţi ţie însuţi că vei petrece cel puţin o jumătate de oră făcând asta, înainte de a merge înapoi în pat, cel puţin o jumătate de oră. Promite-ţi că vei face asta cel puţin o jumătate de oră, bucurându-te că faci ceva ce într-adevăr îţi place, ceva pentru care cu greu îţi găseşti timp să faci peste zi. Apoi când te întorci în pat, poţi şti că ai avut acest timp special de la tine, pentru tine însuţi, şi poţi cădea din nou în somn, amintindu-ţi cât de plăcut a fost.

(asigurarea ca acesta poate fi o experienţă buna)

Sunt multe moduri în care poţi folosi hipnoza pentru a adormi confortabil, şi pentru a te bucura de fiecare moment al acestei adormiri.

Întoarce-te acum înapoi în timp, în copilărie, acel timp din viaţa

ta când somnul era atât de natural, atât de uşor, când pur şi simplu venea ca un dar.

(sugestie clara pentru regresie la acea perioadă)

Vezi, ştii o mulţime despre adormire. Corpul tău ştie cum să adoarmă, a ştiut cum să adoarmă chiar dinainte ca tu să te fi născut! Lasă-ţi corpul, şi inconştientul să se refamiliarizeze cu aceste profunde cunoştinţe interioare. Conştiinţa ta, gândirea ta pot face doresc să facă, în timp ce inconştientul tău şi corpul tău reînnoiesc aceasta familiarizare. Poţi fi conştient de ceva din senzaţiile calde, confortabile pe care aceasta reînnoire le evoca, şi poţi fi interesat de aceste senzaţii în propria-ţi conştiinţa. Doar lasă aceste senzaţii să te pătrundă, uşor şi lin. Aşa.

(„posezi în tine cunoştinţele…")

Cinemoria kinestezica)

Ştim ca toate modelele comportamentale încep cu un scop; aşa ca, pentru un motiv anume care poate rămâne un mister pentru conştiinţa ta, inconştientul tău a considerat că ai nevoie să stai treaz, sau să dormi foarte superficial. Poate ca încă mai gândeşte astfel. Poate ca inconştientul tău face ce ştie mai bine pentru a păstra acest model pentru tine, pentru ca el încă considera că e necesar!

(Confirmarea)

(evitarea culpabilizării sau dezaprobării)

Spune-i inconştientului tău, şi corpului tău, că este în regulă acum să abandoneze acest model învechit, întrerupt al somnului, să-l încheie şi să-l lase deoparte, şi că ai nevoie acum de un model de somn nou, confortabil, pentru prezent şi pentru viitor.

(ocazie pentru concluzii şi pentru un nou început)

Poate, în timp, va veni momentul ca inconştientul tău să te lase să ştii care a fost aceasta veche necesitate. Deocamdată, bucură-te de începutul unui model nou, şi folositor, şi aşteaptă-te la un somn refăcător, întăritor, care te reîmprospătează, în fiecare noapte.

(posibilitatea clarificării ulterioare, fără a rămâne blocat în vechiul model)

EXERSAREA REUŞITEI ÎNSĂNĂTOŞIRII

În săptămânile trecute, pe măsură ce am lucrat împreună, ai învăţat o mulţime de lucruri despre corpul tău şi despre felul în care corpul şi psihicul lucrează împreună.

(întărire pozitivă a muncii făcute)

Ai învăţat de asemenea cât de bine îţi poţi influenţa corpul, atunci când inconştientul şi corpul comunică şi împărtăşesc informaţii.

(contribuţia proprie a persoanei e cea mai importantă)

Ştii de asemenea, cât de important este să trimiţi corpului tău mesaje privind recâştigarea sănătăţii. Astăzi îi vom transmite câteva din aceste mesaje pozitive, într-un mod foarte simplu, practic şi util.

Aşază-te şi mai confortabil, şi lasă-te să pătrunzi în acel nivel al transei hipnotice care este tocmai potrivit pentru tine în acest moment, pentru a îndeplini ceea ce ai de îndeplinit astăzi. Perfect.

(aşteptarea pozitivă a realizării)

Am petrecut deja câtva timp, în şedinţele anterioare, gândindu-ne la trecut, la cum ai ajuns acolo unde eşti acum, pentru a termina cu acest trecut, şi pentru a-l pune deoparte confortabil, şi în siguranţă.

(drumul a fost pregătit)

Şi am petrecut de asemenea câtva timp în prezent: ce poţi fi, şi ce poţi face pentru a susţine însănătoşirea, şi pentru a-ţi recâştiga vitalitatea şi sentimentul de bunăstare.

(legătura între prezent şi trecut)

Aşa încât pare potrivit ca astăzi să mergem în viitor: în viitor, în momentul când vei fi cu mult mai bine, şi să te bucuri de perspectiva apariţiei acelor lucruri bune.

(în transa drumul spre viitor este perfect logic)

Când vei simţi degetul meu pe frunte, poartă-te pe tine însuţi înainte în timp, acum, spre acel timp când te simţi cu mult mai bine, şi când simptomele tale [poţi dori să specifici care simptome] au cedat. Ţi-ai atins scopul – regăsind sentimentul de bunăstare a minţii şi a corpului tău.

(disociere temporală)

(aşteptările au fost realizate)

Bucură-te experimentând încă o dată aceasta vitalitate şi energie. Lasă-ţi întreaga conştiinţa sa ia parte la asta – gândirea, corpul, spiritul. Priveşte-te pe tine însuţi, ascultă-te, simte-te pe tine însuţi bucurându-te de viaţă, angajându-te în toate acele activităţi de care îţi aduci aminte atât de bine, şi care sunt din nou reluate.

(aducerea laolaltă a trecutului şi viitorului este o altă modalitate de estompare a definirii timpului în hipnoza)

Gândeşte-te la modul tău preferat de a-ţi petrece timpul – un

hobby, sau o plimbare pe malul mării, sau printr-o vale răcoroasă; sau poate dansând, sau stand de vorba cu prietenii. Gândeşte-te la întoarcerea la serviciu, ştiind ca lucrezi bine pentru ca acum eşti bine din nou, şi te poţi concentra cu adevărat fără să fii distras de acele vechi simptome care te-au supărat atât de mult timp. Ce senzaţie minunată!

(„o declaraţie despre viitor…")

Petrece un timp în acest prezent viitor, doar trăind şi scufundându-te complet în acest timp. În fiecare moment cât eşti acolo, trimiţi spre tine însuţi mesaje pozitive, puternice – spre inconştientul tău, şi totodată spre corpul tău. Vizitează acest viitor prezent şi în următoarele zile şi săptămâni, în propria-ţi hipnoza, acasă.

(„viitor prezent" un termen gramatical convertit în limbaj hipnotic)

De fiecare dată când vei face asta, vei reafirma şi întări propria ta putere de a fi bine. Exersezi reuşita însănătoşirii!

Acum este timpul să-l laşi acolo, şi să te întorci în acest prezent, [spune data]. Şi când eşti din nou pe deplin în această încăpere, ieşi tu însuţi din transa hipnotică aşa cum o faci tu.

(reasocierea cadrului temporal, ancorarea în data actuală)

FUNCŢIA DE BAZĂ A CREIERULUI

Gândeşte-te pentru moment la funcţiile creierului. Ce organ incredibil. Abia putem înţelege nenumăratele lui funcţii.

Dar este interesant, gândindu-ne la ceea ce vom face puţin mai târziu, să petrecem astăzi câteva momente gândindu-ne la funcţia de bază a creierului.

De obicei ne gândim ca funcţia de bază a creierului este să gândească. Dar în realitate, doar partea gânditoare a creierului gândeşte astfel.

(o mică glumă pe seama conştiinţei)

În realitate, funcţia de bază a creierului este să ne tina în viaţă şi sănătoşi: să aibă grija, să urmărească acele mii de balanţe biochimice şi hormonale care necesita în mod constant monitorizare, reevaluare şi ajustare. ACEASTA a fost funcţia de bază a creierului, de milenii, chiar de când omul a apărut pe pământ şi chiar înainte de asta, la toate vieţuitoarele care au sistem nervos central.

(cele mai profunde funcţii ale creierului sunt vitale)

(a te ţine în viaţă şi sănătos este mai important decât gândirea)

Să ne tina în viaţă şi în stare bună – să menţină homeostazia – echilibrul interior.

Funcţia de bază a creierului este realizată prin mai multe căi, şi una din cele mai importante este comunicarea dintre inconştient şi corp. Aceasta este calea, modalitatea prin care putem influanta şi influenţam corpul şi funcţiile lui. Când transmiţi mesaje spre partea cea mai profundă a psihicului tău, ca din nou corpul tău câştiga armonie şi echilibru, atunci inviţi creierul tău să-şi îndeplinească funcţia sa principala – menţinerea homeostaziei: să te ţină în viaţă şi într-o stare de bine.

(invitaţie adresată gândirii să colaboreze)

IMAGERIA VINDECĂRII

Toate vieţuitoarele din lumea plantelor şi animalelor au un lucru în comun: toate au în interiorul lor incredibila capacitate de vindecare. Dacă pur şi simplu te gândeşti la un animal rănit, sau la o planta rupta, poţi să-ţi dai singur seama de acest lucru. Animalele – printre care şi omul – îşi revin după boli sau rani; plantelor le cresc noi frunze sau ramuri, şi uneori chiar rămân cicatrici pentru a-i aminti privitorului ca odată a fost acolo o rană.

(universalitatea capacităţii de vindecare)

Tu ai de asemenea aceasta minunata capacitate. Tu de asemenea ai în interiorul tău aceasta miraculoasa energie tămăduitoare.

Du-te acum, adânc în interiorul tău: înspre centrul interiorului tău, spre sursa acelei energii tămăduitoare din interiorul tău. Du-te spre izvorul energiei tămăduitoare; fii conştient de acea energie care vine din centrul tău. Aduna aceasta energie, şi îndreapt-o spre acea parte a corpului tău spre care ştii instinctiv că trebuie direcţionată.

(invitaţie de adâncire a transei)

(poţi avea încredere în intuiţie)

Fiecare dintre noi are propria idee în legătură cu această energie. Pentru mine ea este o sursă de lumina, o sursă de lumina tămăduitoare, ca soarele, o lumina care poate fi dirijată spre acea parte a corpului care are nevoie de vindecare, şi care acoperă acea parte a corpului cu strălucirea ei tămăduitoare. E o lumină aurie, care înconjura, învăluie zona bolnava sau rănită a corpului cu energia sa aurie tămăduitoare.

(pentru fiecare propriul concept este cel mai bun)

Descoperă-ţi propria idee în legătură cu această energie tămăduitoare. Localizeaz-o în adâncul tău, şi îndreapt-o spre acea parte a corpului tău care are nevoie de ea.

(în general e mai bine să laşi inconştientul să facă asta *)

Acum simte, trăieşte însănătoşirea care deja a început în interiorul tău. Poţi deja simţi aceasta vindecare. Foarte bine. Dirijează aceasta energie prin corpul tău spre oriunde intuieşti că este nevoie de ea, ştiind că ai putea fi chiar surprins de acea parte a corpului pe care ai ales-o intuitiv. Dar ştiind, de asemenea, ca inconştientul tău are mult mai multe informaţii decât are conştiinţă, inconştientul poate şti ca o altă parte a corpului, diferita de cea la care conştiinţa s-a gândit, poate avea nevoie de vindecare mai întâi. Ai încredere în inconştientul tău să dirijeze acea energie; ai încredere în răspunsul tău intuitiv.

(sugestii pozitive pentru vindecare)

(ocazia unui imput intuitiv)

*

Acum lasă-ţi imaginaţia, atât de minunata şi de creatoare, să formuleze o imagine, în conştiinţa ta, despre cum arata acea parte a corpului tău care e bolnava sau rănită – cu ce seamănă, sau cum o simţi (kinestezic sau tactil), sau poate chiar cum suna – discordant, aspru, răguşit, un sunet supărător poate, sau ascuţit, sau subţire.

Imaginea poate fi ca o ilustraţie, ca şi cum te-ai uita într-o carte de anatomie; sau poate fi tridimensionala, ca o sculptură. Poate fi în întregime simbolica, sau grafica. Foloseşte-ţi toate talentele pentru a crea o imagine care să aibă o semnificaţie pentru tine.

(formarea unei imagini folosind toate simţurile; imaginea trebuie să aibă o semnificaţie personala pentru a fi eficienta)

Foloseşte-ţi toate simţurile pentru a forma această imagine. Crează această imagine cu toate detaliile posibile – ce vezi, auzi, simţi, atingi, guşti, mirosi. Aminteşte-ţi culoarea, şi forţa.

Apoi plasează această imagine, în conştiinţa ta interioara, într-un loc anume.

Acum, începe să creezi o alta imagine: imaginea vindecării, convalescentei, însănătoşirii. Este o imagine despre cum va fi corpul tău – cum va arata, cum se va simţi, ce sunet va avea când vei fi bine din nou; reinstalează armonia şi puterea în corpul tău. Aduna toate aceste detalii minunate pentru a crea orice imagine care ţi se pare potrivita, amintindu-ţi ca imaginea poate fi realista sau simbolica,

bisau tridimensionala, oricum ai considera în mod instinctiv că e congruent cu tine însuţi.

(întărirea eului)

Plasează această imagine alături de cea anterioara.

Sarcina ta, acum, devine foarte simpla: pur şi simplu, trebuie să transformi prima imagine în cea de-a doua.

(expectanta succesului)

Unora le place să facă asta într-un mod similar cu acele cărţi cu imagini pe care dacă le răsfoieşti rapid ai senzaţia că imaginile se mişca; alţii prefera să facă un film al acestui proces; alţii desenează imagini intermediare – scopuri pe termen scurt; alţi doar simt transformarea unei imagini în cealaltă.

(afirmaţii-trigger pentru imaginaţie)

În auto-hipnoza ta din fiecare zi, întăreşte această imagine a vindecării. Cu cât mai frecvent vei face asta, cu atât mai puternic va fi mesajul pe care îl transmiţi spre inconştientul tău, şi deci corpului tău: POT FI BINE: DEJA SUNT PE CALE DE A MA VINDECA!

(afirmaţii în imagerie)

INFLUENŢAREA CONEXIUNII MINTE/CORP

[Pacientul la care se face referire în acest text suferea de sindrom de oboseala cronica post-virala debutat după o infecţie de căi respiratorii superioare în urmă cu doi ani]

Astăzi vom discuta în detaliu câteva dintre numeroasele moduri în care mintea şi corpul lucrează împreună. Este o asociere cu adevărat miraculoasa, şi pe care o putem folosi cu atât mai mult în hipnoza.

(recunoaşterea importantei şi oferirea unei şanse mai bune de succes)

Aşază-te cât mai confortabil, apoi, în propriul tău mod poartă-te puţin mai adânc în transa hipontica, până la acel nivel despre care ştii instinctiv că este cel mai potrivit pentru tine în acest moment. Ştii că poţi oricând schimba nivelul transei – mai profunda sau mai superficiala – ori de câte ori aceasta schimbare poate fi utila pentru tine.

(schimbarea tonalităţii vocii)

Îndreaptă-ţi atenţia înspre corpul tău, acum, şi spre ceea ce s-a întâmplat cu el de-a lungul ultimilor doi ani. A fost o perioadă foarte supărătoare şi descurajanta; acum simţi în interiorul tău ca începi să fi bine din nou. Ceea ce dorim, este să sprijinim aceste proces încurajând

mintea şi corpul tău să lucreze împreună în cel mai pozitiv mod.

(exprimarea realităţii)

(respectarea intuiţiei)

(cum să continui)

Am discutat despre faptul ca stresul diminuează apărarea imuna a organismului, şi aceşti ultimi doi ani au fost cu siguranţă stessanti pentru tine. Aşa că vom începe prin a ne concentra asupra sistemului tău imunitar.

(confirmarea bolii de lungă durată)

Acum mergi chiar şi mai adânc în interiorul tău, pana în centrul interiorului tău, şi roagă-ţi inconştientul şi corpul să comunice, fiecare oferindu-i celuilalt informaţiile de care are nevoie pentru ca sistemul tău imunitar să devină sân nou puternic şi energic. Inconştientul tău ÎMPREUNĂ cu corpul tău pot să comunice, să colaboreze, să coopereze pentru a face orice este necesar pentru a obţine acea revenire la funcţionarea puternică şi sănătoasă.

(comunicarea este întotdeauna BIDIRECŢIONALA (Rossi)

(să comunice, să colaboreze, să coopereze – subliniere prin repetiţie)

Foarte bine. Simte cum comunicarea apare, la cel mai profund nivel intuitiv. Bine. Foarte bine. Pe măsură ce mecanismele tale de apărare devin din ce în ce mai puternice, tu şti că eşti protejat de infecţiile viitoare, şi astfel poţi dirija mai multă energie pentru vindecare şi restabilire în corpul tău.

(senzaţie kinestezica)

(se produc lucruri bune care conduc spre mai multe lucruri bune)

Puterea începe să revină în muşchi; apetitul tău se îmbunătăţeşte, şi dormi mai bine.

Roagă-ţi inconştientul şi corpul să comunice în toate aceste aspecte, şi în timpul hipnozei tale din fiecare zi, şi în acelaşi fel, să facă orice trebuie făcut pentru a obţine aceasta revenir la sănătate. Adaugă-ţi propria imagerie a vindecării la acest program de convalescenta practic şi eficient

(inconştientul şi corpul împreună ştiu ce trebuie făcut: tu poţi ajuta procesul cu imageria vindecării)

Şi odată cu vindecarea se produce o îndepărtare a acelor sentimente depresive. Tu şti că eşti din ce în ce mai bine, şi este grozav

să te liniştești ştiind asta.

(procesul continua)

Orice spunem, sau gândim; orice simţim, fiecare emoţie; cum ne comportam, şi de ce ne comportam în acest fel – toate acestea sunt traduse direct într-un anume răspuns în interiorul corpului tău. Acestea sunt informaţii vitale pentru noi atunci când luam în considerare comunicarea minte/corp.

(comunicarea minte/corp)

De aceea lasă-te să devii chiar şi mai conştient de gândurile, cuvintele şi acţiunile tale; şi dacă descoperi, de exemplu, ca vorbeşti într-un mod negativ („Nu mă simt bine"), atunci poţi schimba aceasta imediat într-o declaraţie pozitiva („Ma voi simţi mai bine mâine"). Aceasta este o întărire pentru inconştientul tău, mesajul pozitiv este ceea ce intenţionezi.

(sugestie pentru adâncirea transei acum, prin o mai mare conştientă mai târziu)

(cum se utilizează)

Cea mai importantă este cunoaşterea faptului că mintea şi corpul lucrează împreună, o adevărată asociere, şi faptul ca tu poţi îmbunătăţi aceasta asociere prin propriile tale resurse, şi prin propria hipnoza, zi de zi.

(tu eşti important!)

ÎNVĂŢAREA DEPENDENTA DE STARE

[Pacientul este în transa hipnotică]

Am vorbit de mai multe ori despre faptul ca orice spunem, gândim, simţim şi cum ne comportam este tradus direct într-un anume răspuns fiziologic în corp. Unele răspunsuri pot fi foarte evidente, sau pot să nu fie observabile de loc, dar ele exista. Interacţiunile biochimice şi hormonale sunt foarte complexe, dar este suficient pentru noi să ştim ca ele exista.

Mai exista un aspect important al acestui fapt. Unele răspunsuri sunt răspunsuri învăţate.

În orice situaţie, putem considera răspunsul nostru la acea situaţie, oricare ar putea fi el, ca ceva ce am învăţat. Şi starea în care ne aflam atunci când suntem angajaţi în procesul de învăţare, starea emoţională şi legată de stress, este un ingredient vital al lecţiei.

Datorită naturii esenţiale a combinaţiei, ori de câte ori ne reîntoarcem în acea stare emoţională, avem tendinţa sa întărim

răspunsul învăţat, şi răspunsul întăreşte starea emoţională.

(definirea termenilor: „stare… învăţare")

(de asemenea un ingredient vital deoarece componenta emoţională este cea mai accesibila schimbării în cursul intervenţiei hipnotice)

Recunoaşterea elementului dependent de stare, şi decizia de schimbare este cheia.

Aplica asta acum propriei tale situaţii. Gândeşte-te înapoi la momentul când toate aceste au început; cum te simţeai în acel moment, ce s-a întâmplat în viaţa ta, variatele probleme pe care le-ai avut; cum erau lucrurile atunci când aceasta boala a început?

(motivaţia este foarte importanta)

Apoi începe să pui laolaltă piesele acestui puzzle, folosind acest concept al stării pentru a-l adăuga la propria evaluare. Roagă-ţi inconştientul să adune informaţiile pentru tine, de-a lungul următoarelor zile, acelea care vor fi utile putru tine din acest punct de vedere. Poţi să fi uimit de ceea ce ai putea recunoaşte sau reaminti. Apoi, cu aceste informaţii adăugate, vei avea o mai bună înţelegere a reacţiilor corpului tău.

(mai multe informaţii)

Este foarte dificil să schimbi ceva, atunci când îţi lipsesc unele informaţii. Acum ca şti mai multe despre asta, schimbarea pozitivă poate apare cu mai mare uşurinţă şi succes.

(motive în plus pentru a aştepta succesul)

LUMINA ALBA

(după Glenn Harold)

Şi acum… poţi dori să-ţi focalizezi atenţia… asupra unei zone din mijlocul frunţii tale… astfel ca întreaga ta concentrare… să devină complet focalizata… pe acest punct… din această zonă… Iar acum… îţi poţi imagina acest punct… ca o minuscula sfera formată din lumina alba… care acum pluteşte înaintea frunţii tale… pluteşte în aer… chiar înaintea frunţii tale… Şi aceasta minuscula sfera alba de lumina… este în totalitate… ca mărime şi înfăţişare… asmanatoare unei stele mici… aflate la distanta;… o stea foarte strălucitoare… care luminează pe cerul nopţii… radiind energie şi lumina… Şi foarte curând poţi simţi… o senzaţie ca o gâdilare… sau o strălucire calda confortabila… pe măsură ce devii conştient (a) de vibraţiile radiante… care vin de la aceasta minuscula sfera de lumina alba… care luminează tot mai mult… pe

măsură ce continua sa plutească… înaintea frunţii tale…

Iar acum… poţi vedea aceasta micuţă sfera de lumina alba… cum începe să plutească încet în sus… cum se ridica uşor în aer… tot mai mult… şi mai mult… pana când ajunge într-un punct… chiar deasupra capului tău… şi pluteşte acolo… deasupra capului tău… Şi cum pluteşte aşa… sfera începe să crească în dimensiuni… începe să se extindă… devenind tot mai strălucitoare… Şi tu devii conştient (a) de radiaţiile sale… de acest obiect strălucitor… căruia îi vezi puritatea culorii… ca albul pur al zăpezii ce abia a căzut din cer… şi îi simţi căldura radianta… ca lumina blândă dintr-un cămin… poate chiar îi auzi vibraţiile slabe… pe măsură ce devine mai mare… tot mai mare… producând tot mai multă lumina strălucitoare… pe măsură ce creste… şi devine de mărimea unei mingi mari… Şi instinctiv devii conştient (a) … de proprietăţile ei curative… simţind ca energia ei radianta… poate vindeca boala… poate înlătura orice disconfort… poate revitaliza şi da energie la orice atinge… pe măsură ce pluteşte acolo… deasupra capului tău… strălucind cu tot mai multă forţă… Şi te simţi atras (a) de aceasta energie vindecătoare… tot mai mult… şi mai mult… pe măsură ce îi simţi puritatea… şi bunătatea inerenta… ştiind ca proprietăţile ei curative… nu au limite… şi nu cunosc granite… când căuta… şi distrug… orice boala sau disconfort… Şi vei dori să te scufunzi… în aceasta energie radianta… să te scalzi în puritatea ei… ştiind ca beneficiezi… de pueterea ei minunată de a vindeca…

Şi acum… pe măsură ce te gândeşti la aceste lucruri… sfera începe încet să se deschidă… scăldându-te cu această energie vindecătoare a luminii albe… energia care îţi va da vitalitate… şi te va echilibra… energie care va curata şi va vindeca fiecare parte din tine… Şi fluxul de energie libera… începe să curgă în jos… Şi simţi acest curent de energie vindecătoare… cum intra liber în fiecare parte a corpului tău… în jos… prin creştetul capului… îndepărtând orice gânduri şi emoţii negative… şi instalând noi sentimente de bine… echilibrându-te… pe măsură ce merge în jos… pe gât şi umeri… îndepărtând orice tensiune de acolo… şi apoi pe spate… intrând în fiecare muşchi şi nerv… din coloana vertebrală… înlăturând orice toxina s-ar fi putut aduna acolo… Şi pe măsură ce aceasta fântână de energie… formată din lumina alba pura… continua sa coboare ca o cascadă… ea se varsa în fiecare celula… în întregul tău corp… curăţându-te şi revitalizându-te… vindecându-te… şi întinerindu-te… şi

poţi începe să te simţi tot mai înălţat (a) ... tot mai viu/ vie... mai viu/ vie decât te-ai simţit de multă vreme... pe măsură ce sănătatea... şi sentimentul de bine... încep să rezoneze în întregul tău corp...

Iar acum... pe măsură ce fluxul de energie... continua sa curgă prin corpul tău... vezi aceasta energie de lumina alba pura... cum circula liber prin fiecare organ al tău... în piept şi în stomac... curăţând fiecare artera şi vena... purificând fiecare muşchi şi fiecare os... pe măsură ce continua sa curgă... tot mai în jos... în picioare... tot mai în jos... pana la degetele picioarelor... Şi acum... poţi concentra acest flux de energie... într-o anumită parte a corpului tău... o parte care are poate nevoie de mai multă vindecare... şi te voi lăsa un timp... astfel încât să poţi direcţiona energia... acolo unde ai cea mai multă nevoie de ea...

(se lasa zinute, apoi se continua)

Iar acum... continuând să laşi aceasta energie de lumina alba... să treacă prin fiecare parte din tine... îndepărtând orice blocaje... curăţând şi purificând... fiecare parte din tine... îţi poţi imagina cum mingea de lumina alba de deasupra capului tău... a devenit şi mai mare... atât de mare... încât energia ei vindecătoare... ţi-a cuprins acum cu totul întregul corp... astfel că eşti scufundat (a) în întregime în ea... de la creştetul capului şi până la vârful degetelor de la picioare... complet scăldat (a) în aceasta sursa de energie radianta... care continua sa curgă libera... înăuntrul şi în afara corpului tău... aducându-ţi sentimente minunate de sănătate şi vitalitate... şi ştii că poţi oricând să vizualizezi aceasta lumina alba plină de energie... cum intra în corpul tău... şi vindeca orice parte din tine... astfel că vei continua să încurajezi... sentimentele de bine şi sănătate... în mintea ta... în corpul tău... în spiritul tău...

Şi acum... procesul de vindecare este complet... Vezi masa de energie deasupra capului tău... micşorându-se la dimensiunile unei mingi mari... iar fluxul de energie începe să scadă... tot mai mult şi mai mult... pana în final se opreşte... iar sfera alba de deasupra capului tău se închide... lăsându-te cu sentimente de vitalitate şi sănătate... şi un sentiment general de bine... şi vei observa acum... cât de bine te simţi... atât fizic cât şi mental... şi te simţi bine emoţional... iar acest minunat proces de vindecare a ajuns la final... Îţi imaginezi sfera... plutind încă deasupra capului tău... încet... încet... începând să se micşoreze... tot mai mica şi mai mica... până ajunge iar ca o mică stea îndepărtată...

care începe să coboare… plutind încet… pana în zona dinaintea frunţii tale… unde se absoarbe… înapoi în conştientă la… şi vei deveni tot mai conştient (a) … de cât de revitalizat (a) te simţi… de parca întregul tău sistem… mintea şi corpul… au fost purificate şi curăţate… în acest minunat proces de vindecare totala… pe care îl poţi continua… oricând doreşti…

SCÂNTEIA

Astăzi vom începe acea călătorie interioara… care te va duce în interiorul fiinţei tale… tot mai adânc… şi mai adânc… găsind acel loc… aflat adânc înăuntrul tău… unde este pace… şi calm… şi linişte… şi poţi fi curios/ curioasa în legătură cu acest loc… şi cu aceste sentimente de confort pe care le observi ca fiind tot mai aproape de tine… pe măsură ce te apropii tot mai mult… şi mai mult… de acest loc al siguranţei… şi confortului… situat adânc înăuntrul tău… acest loc… pe care îl simţi… tot mai sigur… şi mai confortabil… tot mai sigur… şi mai liniştit… pe măsură ce ajungi la acest loc… adânc situat înăuntrul tău… şi acum ştii ceva: … ca până acum ai fost doar vag conştient (a) de acest loc… aflat adânc înăuntrul tău… şi care s-a aflat acolo… întotdeauna… Şi pe măsură ce te uiţi în jurul tău… absorbi liniştea acestei scene… realizând ca în acest loc lumina este tocmai potrivita pentru nevoile tale… ştiind că eşti înconjurat (a) de sunete care îţi alina disconfortul… simţind briza blândă pe piele la… mirosurile plăcute ţie plutind în aer… totul fiind aşa cum ai nevoie să fie… pentru a-ţi asigura confortul… şi pacea… Iar acum… îţi poţi acorda ceva timp… pentru a explora acest loc… şi poţi deveni conştient (a) de faptul că… acest loc este în acelaşi timp… la fel de minuscul ca un grăunte de nisip… şi în acelaşi timp… la fel de nemăsurat ca Universul… şi pe măsură ce îl simţi… cum se contracta… şi se dilata… împreună cu respiraţia ta… te poţi familiariza atât de mult cu el… încât acesta va deveni un loc… în care vei dori să te întorci… iar… şi iar… şi iar… şi aceste câteva momente… vor fi în această stare de profunda relaxare… suficiente pentru a realiza… ca în acest loc… într-un colţ ferit… se afla o scânteie eterna… ca răsuflarea Universului… care este forţa vieţii din interiorul tău… şi ştii… ca aceasta scânteie… s-a aflat în interiorul tău… deja de când te-ai trezit în această dimineaţă… că s-a aflat în interiorul tău… încă de când erai copil… când erai un bebeluş ce se afla în braţele cuiva… chiar şi atunci când te aflai în pântecele mamei tale… aceasta scânteie existând în tine încă din momentul concepţiei… şi acest minuscul corp a crescut… şi

devenit TU… dezvoltând în interiorul tău… acest loc sigur… încă de pe când erai în pântecele mamei tale… lunadu-ţi ritmul din cel al stelelor… din cel al planetelor… din natura… dezvoltându-te în modul natural pentru tine… Şi când te-ai născut… ai ştiut că acest loc se afla adânc în interiorul tău… şi te puteai întoarce la el… oricând simţeai nevoia atunci când erai copil… şi apoi tânăr (a) … şi scânteia a continuat să te ghideze prin viaţa… până în acest moment… în care stai în acest scaun/ fotoliu… până acum câteva momente… şi aceasta scânteie… acre se afla adânc în interiorul tău… exact acolo unde eşti acum aşezat (a) … ascultându-mă… va continua să te ghideze… până la sfârşitul vieţii tale… şi pe măsură ce îţi dai ultima suflare… scânteia va purta esenţa ta… înapoi în Univers… înapoi la casa ta dintre stele… şi conexiunea se afla colo… încă de la începutul Universului… de la începutul timpului… până la sfârşitul timpului… şi pe măsură ce îţi acorzi câteva momente… pentru a privi împrejurul acestui loc al păcii şi calmului şi liniştii… ştiind ca scânteia vieţii se afla întotdeauna aici, ghidându-te în siguranţă… ştii ca oricând alegi… oricând în viitor… poţi face din nou aceasta călătorie… adânc în interiorul tău… şi te poţi odihni în pace… şi cal… şi linişte… respirând în ritmul Universului… cu stelele în jurul tău… şi scânteia va face legătura… între începutul timpului… şi sfârşitul timpului… Iar acum… încet… Vei face paşii înapoi… introcându-te pe traseul aceleiaşi călătorii… care te-a dus spre acest loc… şi cu fiecare pas pe care îl faci… în această călătorie de înapoiere… te simţi mai plin (a) de energie… simţi lumina… şi sentimentele pozitive… te simţi clar şi alert (a) …lumina devine mai strălucitoare… devii conştient (a) de corpul tău în contact cu scaunul/ fotoliul… îţi simţi mâinile atingând materialul hainelor… simţi aerul din camera pe fata ta… şi fiecare respiraţie te aduce mai aproape de acest timp… de aceasta camera… de acest oraş… gata pentru restul zilei care se aşterne în faţa ta.

METAFORA METRONOMULUI

(PENTRU COLONUL IRITABIL)

Iar acum… stand aşa… relaxat (a) … calm (a) … îţi poţi îndrepta atenţia aspra colonului… care se mişca neîncetat… prin acţiunea muşchilor netezi din pereţii săi… care fac ca intestinul să fie mereu în mişcare… chiar dacă… conştient… nu ştim acest lucru… dar ştim ca… aşa cum toate organele din corpul nostru… sunt mereu în activitate… tot aşa şi colonul… are o activitate neîntreruptă… constanta…

Inconştientul nostru… se ocupa de toate aceste activităţi… ale organelor noastre interne… pe care le coordonează… le mişcă… le face să funcţioneze… fără ca noi să avem nevoie… să ne gândim la aceasta… Inconştientul nostru… ne ghidează imaginaţia… creativitatea… funcţionarea organelor interne… aproape tot ceea ce ţine de corpul şi mintea noastră…

Astfel… colonul… care se afla în permanenta mişcare… se poate mişca mai lent… sau mai rapid… şi mişcarea lenta sau rapidă a pereţilor săi… a muşchilor din pereţii săi… face ca tranzitul intestinal să fie mai lent… sau mai accelerat… sau poate face ca uneori el să fie prea lent… şi altă dată prea rapid… după cum se mişca aceşti muşchi ghidaţi de inconştient… Aşa că poţi lăsa acum inconştientul să regleze activitatea acestor muşchi… mişcarea colonului… pentru ca el poate găsi ritmul adecvat… care face ca intestinul să se mişte în ritmul potrivit… pentru a regla tranzitul intestinal… Şi lăsând inconştientul să facă acest lucru… putem asemăna mişcările colonului cu mişcările unui metronom… Cu siguranţă ai văzut un metronom… la şcoală… la orele de muzica… sau în filme… sau poate în altă parte… o mică cutie… cu un indicator… căruia îi putem imprima o mişcare mai lenta… sau mai rapida… după cum dorim… şi care este folosit… pentru a păstra ritmul… Muzicienii folosesc metronomul… pentru a regla tempo-ul muzical… pentru a păstra „mişcarea” adecvata… ritmul potrivit… nici prea repede… nici prea încet… pentru a menţine ritmul constant… pentru a avea un ghid…

Şi tot aşa cum muzicienii folosesc metronomul pentru ritmul muzicii… şi profesorii ne învaţă cu ajutorul metronomului… să păstrăm ritmul potrivit… mişcarea adecvată… tot aşa putem lăsa inconştientul ca… cu ajutorul acestui metronom… să lase colonul să înveţe… să deprindă mişcarea ritmica… potrivita… de o rapiditate… sau o lentoare potrivita… pentru a corecta… a reface ritmul mişcării… Colonul se mişca… prin muşchii netezi din pereţii săi… ca şi acul, indicatorul metronomuului… mai repede… sau mai încet… după cum este necesar… Micile valuri de mişcare de-a lungul pereţilor colonului… seamănă atât de mult cu bătaia metronomului… Şi aceasta bătaie a metronomului o putem imprima noi… o poţi auzi… o poţi vedea… aceasta mişcare ritmica… al cărei ritm îl determini prin simpla imprimare a unei mişcări… printr-un simplu impuls… atât de uşor…

Având acum în faţa ochilor metronomul… auzindu-i bătăile… le

poţi atât de uşor acorda mişcărilor colonului… aşa cum un muzician canta la un instrument… urmând bătăile metronomului… Şi pe măsură ce priveşti… şi asculţi mişcarea metronomului… realizezi ca inconştientul tău a şi reglat deja mişcarea colonului, în acord cu acest metronom… nici prea repede… nici prea încet…

Şi dacă colonul tău se mişcă prea încet… şi tranzitul intestinal este prea lent… nu progresează… tot ceea ce ai de făcut este să dai un uşor impuls metronomului… pentru a-i accelera bătăile… a-l face să se mişte mai repede… şi colonul tău se mişcă urmând bătăile lui… accelerându-şi mişcarea… accelerând tranzitul intestinal… îndepărtând blocajele… mişcarea prea lenta… Şi, inconştient… odată de ce ai imprimat o mişcare mai rapida metronomului… colonul a şi început să se mişte în acest ritm… adecvat pentru tine acum…

Şi dacă colonul tău se mişcă prea repede… şi tranzitul intestinal este prea rapid… progresează prea mult dintr-odată… tot ceea ce ai de făcut este să stopezi uşor metronomul, sau să-l opreşti şi să-l porneşti cu o mişcare lentă… pentru a-i încetini bătăile… a-l face să se mişte mai rar… şi colonul tău se mişcă urmând bătăile lui… încetându-şi mişcarea… încetinind tranzitul intestinal… îndepărtând graba… mişcarea prea rapida… Şi inconştient… odată de ce ai imprimat o mişcare mai lenta metronomului… colonul a şi început să se mişte în acest ritm… adecvat pentru tine acum…

Iar acest lucru îl poţi face oricând… atunci când colonul se mişcă prea repede încetineşti atât de uşor mişcarea… bătaia metronomului… şi astfel mişcarea colonului… iar atunci când colonul se mişcă prea lent… dai un impuls uşor acului metronomului… accelerându-i mişcarea… şi făcând astfel ca şi colonul să se mişte în acelaşi ritm… rapid… reglând tranzitul intestinal după cum este necesar… fie încetinindu-l… fie accelerându-l…

Aşa ca… păstrând în minte imaginea metronomului… şi ştiind ca inconştientul tău reglează automat mişcările colonului în acord cu mişcarea pe care tu însuţi o imprimi metronomului… ne putem pregăti ca… treptat… să revii la starea de conştientă deplina… având tranzitul intestinal reglat… după cum îţi este necesar… şi putând oricând… să modifici aceasta mişcare… după cum doreşti… atât de uşor… cu ajutorul bătăilor metronomului…

Iar acum…

METAFORA RÂULUI CARE CURGE

(inspirata de Leahy şi Ebstein, 2001)

(PENTRU COLONUL IRITABIL)

Iar acum… te voi ruga sa îţi plasezi o mână pe abdomen… aşa… acolo unde simţi că este bine… acolo unde inconştientul tău ştie că este potrivit… a plasa mana… la nivelul abdomenului… Şi stand aşa… liniştit (a) … calma (a) … cu mana plasată pe abdomen… poţi lăsa ca inconştientul tău să controleze mişcările intestinului… aşa cum ştie că este bine pentru tine acum… În interiorul abdomenului… sub mâna ta… se afla colonul… asemănător unui tub… unui tunel… sau mai degrabă albiei unui râu… Pereţii lui sunt formaţi din muşchi netezi… care se afla sub controlul minţii tale inconştiente… tot aşa cum respiraţia… sau activitatea inimii… sau chiar vorbirea automata… sunt controlate de acea parte inconştientă a minţii tale… De multe ori atunci când răspundem cu „Bună dimineaţa”… unei cunoştinţe pe care o întâlnim întâmplător… nu ne gândim la ceea ce spunem… aşa cum nu ne gândim… la mişcarea muşchilor respiratori… sau a muşchiului cardiac… sau a muşchilor netezi ai colonului… şi cu toate acestea ei funcţionează… fără efort conştient…

Colonul se mişca în permanenta… fără ca noi să fim conştienţi de aceasta… făcând chiar mai multe tipuri de mişcări… prin intermediul muşchilor netezi… din pereţii săi… Aceşti mici muşchi… cu suprafaţa netedă… care se afla dispuşi pe tot parcursul colonului… fac ca el să se mişte… după cum este necesar… pentru a păstra tranzitul intestinal normal… Iar dacă acest tranzit… a fost întrerupt… sau blocat… sau dacă, dintr-un motiv sau altul… nu funcţionează astfel încât să fie confortabil pentru noi… atunci putem ajuta aceşti muşchi netezi… pentru a ajuta colonul… să se mişte după cum este necesar pentru noi… pentru a realiza tranzitul intestinal lin… fără dificultăţi… exact aşa cum un râu cuge… spre vale…

Fără să îţi dai seama în mod conştient de aceasta… chiar şi în acest moment, colonul tău se mişca… cu mişcări locale, care exercita presiune asupra conţinutului intestinal… o presiune nici prea mica… nici prea mare… ci tocmai adecvata pentru digestie… şi propagarea conţinutului intestinal… Şi pe lângă aceasta presiune potrivita ca intensitate… colonul se mişca încet, continuu… împingând conţinutul spre ieşire… şi câteodată se mişca mai puternic… împingând mai mult acest conţinut… Şi asta pentru ca… în pereţii colonului… sunt muşchii netezi… care sunt situaţi şi circular… înconjurând pereţii colonului… ca

un manson… şi longitudinal… şi transversal… şi oblic… în lungime… făcând mişcările colonului atât de eficace…

Şi ştiind ca şi în acest moment colonul tău se mişca… aproape că îi poţi simţi mişcările… mâna ta stand confortabil plasată pe abdomen… şi poţi simţi… cum… de la mâna ta… pleacă o căldură binefăcătoare… care se răspândeşte în tot abdomenul… care încălzeşte treptat colonul… toţi acei muşchi netezi din pereţii lui… pe care îi relaxează… îi destinde… şi astfel îi ajuta să funcţioneze tot mai bine… Este un val de căldură… la început discret… apoi tot mai intensa… şi căldura creşte în intensitate… pana când ajunge la intensitatea care este potrivita pentru tine acum… Simţi căldura, sub palma mâinii tale… în jurul ei… cum îţi cuprinde din ce în ce mai mult abdomenul… care devine călduţ… într-un mod plăcut… binefăcător… Şi căldura aceasta, care iradiază ca razele de lumină… ajunge la muşchii netezi ai colonului care se relaxează… se destind… şi astfel exercita exact presiunea care este nevoie să o exercite… şi se mişca exact în ritmul în care este nevoie să se mişte… pentru ca tranzitul intestinal să decurgă normal… fără oprelişti…

Este exact ca şi atunci când privim curgerea unui râu… Malurile râului au denivelări… porţiuni mai ieşite în afară… sau mai retrase… pe marginile râului pot fi pietricele mai mici sau mai mari… vegetaţie… mici animăluţe… exact aşa cum pereţii colonului pot fi mai mult sau mai puţin regulaţi… şi în colon trăiesc bacterii… sau exista resturi de alimente… Dar râul curge mai departe… indiferent de forma malului… sau de obiectele… sau plantele… sau animăluţele… care se afla în el… vezi cum apa care curge… călduţă… încălzită de razele soarelui… cu o căldură asemănătoare celei pe care o simţi în abdomen… iradiata de la mâna ta… merge mai departe… tot mai departe… cu mici valuri create de adierea vântului… mici creste ale apei… care curge spre vărsare… Şi apa poate fi limpede… sau tulbure… cu mal… sau dimpotrivă… cristalina şi curata… poate avea orice culoare… dar indiferent care sunt calităţile apei râului… ea continua sa curgă… fără oprire… fără efort… Şi colonul seamănă atât de mult cu acest râu… mâlos… sau limpede… cu muşchii netezi pe marginea lui… formând malurile râului… şi mişcându-se lin… fără efort… relaxat… împingând mişcările colonului tot mai departe… şi mai departe… exact aşa ca şi apa râului care curge… neîncetat… fără oprire… Şi căldura apei… căldura din abdomen… din colon… fac curgerea tot mai uşoară… mai lina… fără

încetare…

Şi poţi ştii… ca aceasta curgere lina… relaxata… uşoară… fără oprelişte a apei… mişcarea neîncetată… lina… relaxata… a colonului… va continua şi după ce îţi vei îndepărta mana de pe abdomen… şi după ce nu vei mai simţi căldura răspândindu-se în abdomen… pentru ca ea nu are alegere… apa curge în râu neîncetat… iar colonul se mişca neîncetat… pentru a regla tranzitul intestinal… Şi poţi ştii ca indiferent ce se întâmplă… în ce situaţie te afli… ce simţi… ce gândeşti… sau ce faci… aceasta mişcare continua va merge mai departe… şi tranzitul intestinal este reglat… normal… confortabil… ca şi apa râului care curge continuu spre vărsarea ei…

Şi ştiind acum toate aceste lucruri… despre muşchii netezi… despre felul în care colonul se mişca continuu… fără să fii conştient (a) de aceasta… lăsând inconştientul tău să conducă mişcările colonului aşa cum este potrivit pentru tine… ca şi apa râului care curge lin… relaxat… fără încetare… ne putem pregăti să revenim în această încăpere… la starea de conştientă deplina… ştiind în acelaşi timp ca… oricând… prin simpla plasare a mâinii pe abdomen… poţi simţi din nou căldura care se răspândeşte… relaxând muşchii netezi ai colonului… ajutându-i să se mişte… să se deplaseze… aşa cum râul curge fără oprire… încet… lent… aşa cum este potrivit pentru tine… în orice moment…

Iar acum… ne putem pregăti ca… treptat… să revii la starea de conştientă deplina…

CONSILIERUL PERSONAL

(după Simonton, 1980)

Consilierul personal este inspirat de scrierile lui Jung. Varianta următoare a fost elaborata pentru pacienţii afectaţi de durere sau de cancer, dar poate fi adaptata pentru a fi utilizata în cadrul oricărei intervenţii hipnoterapeutice. Este posibil ca clienţii să nu-şi întâlnească consilierul personal de la prima încercare, de multe ori contactul stabilindu-se după mai multe încercări, ceea ce trebuie spus clientului. De asemenea este posibil ca de multe ori să nu apară de la început personajul pe care clientul îl cauta, din cauză că pe parcursul dezvoltării sale clientul a fost nevoit să asimileze punctul de vedere al unor „autorităţi" pe care în sinea sa le contesta, ceea ce de asemenea trebuie explicat clientului.

Te imaginezi într-un mediu care te umple de căldură… de

liniște… de sentimentul confortului… și al respectului fata de tine însuți/ însăți… Poți căuta între amintițirile tale… pentru a găsi acest loc… sau poți să ți-l creezi tu însuți/ însăți… Și concentrează-ți atenția asupra detaliilor acestui loc… pentru a le putea simți cu toate simțurile… pentru a avea cât mai pregnant sentimentul că te afli acolo… Și utinadu-te de jur-împrejur… undeva aproape de tine… vei putea sesiza o potecuță… care se pierde departe… inzare… Și când ai descoperit-o… pornește la plimbare de-a lungul ei… pășești deci pe aceasta cărare… plimbându-te în voia ta… în ritmul tău… până când… deodată… vei sesiza în depărtare… o strălucire albăstruie… care, încet… se apropie de tine… fără a fi câtuși de puțin înfricoșătoare… Și pe măsură ce te apropiii din ce în ce mai mult… realizezi ca în realitate este o ființă vie… poate o persoană pe care o cunoști… poate un animal prietenos… și te rog să observi cât mai bine această ființă… pentru a sesiza cât mai multe detalii legate de ea… Cauta să-l determini sexul… străduiește-te să-l vezi cât mai bine trăsăturile fetei… parul… ochii… constituția… Cauta să o vezi atât de clar… cât este de posibil… Iar dacă aceasta ființă îți generează sentimente de căldură… și liniște… și siguranță… poate că te-ai întâlnit cu consilierul tău personal interior… Și știind asta… întreabă-ți consilierul cum se numește… Așteaptă așadar răspunsul… iar după ce l-ai primit… roagă-l să te ajute în rezolvarea problemei cu care te confrunți… Angajează-te mai departe… într-o discuție… cu consilierul tău… discuta cu el problemele… necazurile cu care te confrunți… ca și când ai discuta cu un prieten foarte apropiat… Și adresează-i consilerului tău personal… acele întrebări referitoare la persoana ta… sau la problema ta… la care dorești să afli răspunsul… Și concentrează-ți toată atenția… asupra răspunsurilor pe care ți le dă… și care pot fi formulate verbal… pe parcursul discuției… sau sub forma unor gesturi simbolice… de exemplu arătându-ți vreun obiect… sau punându-ți în fața vreun lucru… Asigură-te ca reții tot ce ți-a spus sau arătat… știind ca, dacă nu ai înțeles pe moment tot ce ți-a spus… te vei putea gândi ulterior… și vei putea găsi sensul… înțelesul profund al celor communicate… și atunci când ai primit răspuns… la întrebările care te frământau… îmi vei putea comunica și mie acest lucru… prin ridicarea ușoară a degetului

(așteptăm răspunsul ideomotor, pe care îl ratificăm, continuând);

E bine… ai atâta deci răspuns la întrebările care te frământau… iar acum… mulţumeşte-i consilerului pentru răspunsurile date… şi înţelege-te cu el cum veţi putea intra din nou în legătură… Pentru a putea discuta din nou… pentru a-l putea solicita şi în alte dăţi… răspunsurile la întrebări la care doreşti să primeşti un răspuns competent… Iar atunci când v-aţi înţeles cum vă veţi întâlni din nou… ia-ţi rămas bun de la consilier şi pregăteşte-te să revii aici… în această încăpere… pe acest scaun/ fotoliu…

IMAGERIA ÎNSĂNĂTOŞIRII – ALTE TEHNICI

1. Culoarea:

Un alt tip de imagerie foloseşte extensiv culoarea, şi îi acorda prioritate. Unii oameni pictează un tablou în imaginaţie, o pictură în culori a bolii şi tulburării. Imageria însănătoşirii, deci, implica pictarea unui nou tablou, folosind culorile sănătăţii, sau schimbarea celui existent (cu ochii minţii) în convalescenţa sau însănătoşirea care urmează.

O variantă este ca pur şi simplu să se perceapă culori, peste umbrele şi tonurile bolii sau rănirii, învârtindu-se şi amestecându-se în diferite feluri; treptat culorile se schimba, fuzionând în culorile vibrante ale vindecării complete.

Acest mod de lucru se foloseşte la persoanele cu înclinaţii artistice (nu neapărat artişti).

2. Muzica:

Pentru cei care folosesc predominant imageria auditivă, muzica poate folosita cu importante avantaje. Muzica sau sunetul bolii poate fi perceput ca supărător sau discordant – fiecare subiect va avea propria idee despre aceasta; mulţi vor auzi (cu urechea lor interioara) un anumit cântec, care se potriveşte cu interpretarea lor. Muzica se poate schimba brusc sau treptat, „lăsând asta să se întâmple" sau în mod deliberat terminând un cântec şi începând altul.

Durerea care este perceputa în modalitatea auditivă – de ex. vibratorie – poate fi alterata în acest mod, schimbând imaginea durerii aşa cum se schimba muzica. [vezi tehnicile de ameliorare a durerii] Personal, am schimbat cu succes o piesă Heavy Metal (o glezna cu ruptura de ligamente care durea pulsatil) într-o opera de Mozart. În mod asemănător, reprezentaţiile muzicale ale îmbolnăvirii se pot schimba în cele ale însănătoşirii şi bucuriei.

Aceste metafore muzicale se pot combina cu utilizarea frecventă

a unor cuvinte ca armonie, ritm, acord, tempo, etc. [vezi de asemenea Metafora simfoniei]

3. Vântul, briza:

Este foarte plăcută imaginea unei brize uşoare purtând departe boala, şi aducând cu ea putere şi un sentiment de bine. Pentru unii este mai activ şi mai înviorător un vânt iute, spulberând boala şi ducând-o departe.

Pentru unii pacienţi, situaţia poate fi descrisa mai plastic prin imaginea unei furtuni, sau a unei vijelii zgomotoase reprezentând boala ameninţătoare sau devastatoare, care treptat se linişteşte, până când devine o briza calda, tămăduitoare, aducând cu ea pace şi confort.

4. Apa tămăduitoare:

Pentru unii pacienţi poate fi util să se imagineze înotând într-o piscina miraculoasa, sau scufundându-se într-un fel de apa tămăduitoare. Uneori vorbim despre a merge la bai, referindu-ne la ape minerale sau staţiuni balneoclimaterice. În acel caz, apa vindecătoare este luata mai degrabă înăuntru' decât pe dinafara'.

Apa tămăduitoare are, de asemenea, unele referiri la siguranţă din uter, plutind în căldura lichidului amniotic. Legătura cu baptismul, sau cu o posibilă „renaştere", este o alta posibilitate pentru unii pacienţi. Desigur, metafora trebuie aleasa foarte atent, un istoric amănunţit fiind prima condiţie necesara.

Imageria însănătoşirii are o infinitate de variante. Folosiţi-vă propria imaginaţie creativa pentru a prezenta pacienţilor posibilităţi cât mai sugestive.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU AMELIORAREA DURERII

TEHNICA AMELIORAREA DURERII

Astăzi îţi voi descrie câteva metode fundamentale în care putem folosi hipnoza pentru ameliorarea durerii.

Ele se împart în câteva categorii principale, şi sunt modificate de fiecare persoană pentru a se potrivi propriei individualităţi.

Prima categorie este însăşi hipnoza, sau meditaţia, sau yoga, sau oricare alta stare modificată a conştiinţei, pentru ca în hipnoza (sau în stări de conştiinţă modificate) musculatura corpului are tendinţa de a-şi diminua tensiunea. Câteodată ne referim la aceasta ca fiind relaxare, dar e o forma foarte speciala de relaxare; gândirea poate fi foarte activa, sau poate fi într-o stare de visare, dar muşchii se relaxează, îşi eliberează tensiunea.

(*ameliorarea durerii posibilităţi mai confortabile decât controlul durerii, care implica faptul ca durerea va fi acolo, dar persoana o controlează*)

Muşchii încordaţi tind să fie percepuţi mult mai neplăcut decât muşchii relaxaţi, aşa încât relaxându-ţi muşchii te vei simţi uşurat. Poţi experimenta aceasta tu însuţi încordându-te puternic, şi apoi relaxându-te. Orice durere, indiferent de originea ei, are o componentă de tensiune musculară, pentru ca tendinţa naturala a corpului în suferinţa e să ţină nemişcată partea dureroasa, sau să o ţină strâns. Aceasta ajuta, dar în acelaşi timp contribuie cu un fel de durere. În unele dureri, componenta de tensiune e mai mare, iar în altele e mai mica, dar întotdeauna ea e prezenta.

(*descrierea raţională*)

Gândeşte-te, de exemplu, la un om intrând la Urgenta cu un braţ rupt. Îşi ţine braţul încordat, e foarte dureros, şi nu îndrăzneşte să-l mişte. Puţin mai târziu, când gipsul e pus, aproape imediat braţul se simte mai bine. De ce? Pentru ca acum gipsul îi ţine braţul nemişcat, şi muşchii se pot relaxa.

(*exemple familiare cu care oricine se poate identifica*)

Aşa ca eliberând tensiunea musculară, amelioram acea parte a durerii care e datorată tensiunii musculare, şi pentru ca toate durerile au aceasta componenta într-o anumită măsură, exista întotdeaun ceva ce poate fi făcut pentru a ameliora acea parte a durerii. Şi e întotdeauna liniştitor să ştii că exista ceva ce-ţi poate aduce o oarecare alinare.

(*să fii capabil să faci ceva e întotdeauna mai bine decât să fii neajutorat*)

A oua categorie de metode cuprinde tehnici de disociere: modalităţi de a pune o anumită distanta între tine şi durere. Oamenii tind să devină foarte creativi în legătură cu aceasta. Unii, de exemplu, iau durerea şi o pun pe un raft, undeva, sau lasă partea dureroasa a corpului în pat, sau într-un scaun confortabil, în timp ce ei se scoală şi pleacă la îndatoririle lor. Alţii, în imaginaţie, pun un fel de tampon – spuma, vid sticla – între ei înşişi şi durere. Ceva care să pună o oarecare distanta între propria persoană şi durere, aproape ca şi cum s-ar privi dinafară, şi într-adevăr aceasta e ceea ce unii oameni par să facă. Atunci când priveşti durerea dinafară, sau de la distanta, ea face parte din tine într-o mult mai mica măsură, şi de aceea, pătrunde mai

puţin în conştiinţa ta.

(*Logica transei*)

Al treilea grup principal consta în posibilităţi de substituire, şi exista cel puţin trei modalităţi de substituţie. În primul rând, se poate înlocui durerea cu o alta senzaţie, cum ar fi amorţeală, sau căldură, sau furnicătura, sau presiunea, oricare ar fi mai confortabila decât durerea, şi e o trducere destul de uşor de făcut. În al doilea rând, uneori e util să înlocuieşti diferite părţi ale corpului care să simtă durerea. De exemplu, dacă durerea e undeva în profunzime, ai putea dori să o aduci la suprafaţă unde ai putea-o masa. Dacă te doare capul şi ai o lucrare de terminat, pune durerea într-o altă parte a corpului unde te-ar deranja mai puţin, şi apoi poţi să-ţi faci treaba.

(*folosirea repetată a cuvântului poţi asigura subiectul* că e *posibil*)

În al treilea rând, unii pot înlocui momentul în care simt durerea. Asta e o tehnică pe care oamenii o folosesc adesea spontan. Atleţii, de exemplu, care sunt răniţi în timpul competiţiei, adesea nici măcar nu ştiu că sunt răniţi până la sfârşitul competiţiei; o mamă va ignora propria durere şi rana, până când îşi va şti copilul în siguranţă. Acestea sunt exemple relativ obişnuite, spontane, de înlocuire a momentului pentru trăirea durerii. Dacă putem face acest lucru spontan, putem să învăţăm să-l facem şi cu un scop. Poţi avea chiar unele experienţe similare când spui: „N-am timp tocmai acum pentru aceasta durere de cap!" şi puţin mai târziu realizezi ca durerea a dispărut.

(*din nou exemple familiare, cu care oamenii se pot identifica uşor*)

Al patrulea grup major de tehnici consta în modalităţi de schimbare a imaginii durerii (şi până acum ai realizat ca toate acesta se suprapun într-o mare măsură).

Durerea are o anumită imagine. Poate avea o mărime, o forma, o margine, o culoare, o consistentă, o densitate, o dispoziţie, o temperatura, un sunet – toate acestea fiind moduri de a descrie imaginea durerii – o durere de cap pulsatila, o articulaţie roşie, fierbinte, mânioasă.

(*aceste descrieri vor invoca persoanei propria imagine*)

În primul rând trebuie descifrata imaginea durerii, apoi, chibzuit cum trebuie schimbata imaginea pentru a deveni mai confortabilă. Poate roşul trebuie schimbat într-un roz-perlat, căldura

înlocuită cu sezaţia de rece, şi mania înlocuită cu o trăire mai senina. Când schimbam imaginea, se întâmplă un lucru uimitor: durerea se schimba de asemenea, şi scade la o intensitate conştientizată mai confortabil.

(*atenţie la conştientizata'*: *vorbim de analgezie*, *nu de anestezie*)

De obicei, modul cel mai practic în care putem realiza aceasta, este să schimbăm un factor odată; prima data schimbam culoarea, apoi temperatura, apoi dispoziţia. Ce se întâmplă atunci când realizam aceste schimbări în imaginaţie, este un lucu fascinant şi remarcabil.

A cincea categorie, cuprinde o varietate de tehnici specializate, ca şi acea extrem de simpla şi utila tehnica a respiraţiei – pur şi simplu atragi senzaţii confortabile din partea cea mai confortabilă a corpului tău, atunci când inspiri, şi le îndrepţi acolo unde e nevoie de ele, atunci când expiri. Copiilor le place să lucreze cu reostatul, pe care îl pot răsuci în sensul creşterii sau al scăderii, sau le place să-şi imagineze că au în cap o mică cutie neagră, cu întrerupătoare de durere, pentru diferitele parţi ale corpului, pe care le pot pur şi simplu închide! (Şi uneori, pentru că toţi suntem copii în sufletul nostru, aceste metode funcţionează şi la adulţi.)

(*creşterea întâi a durerii poate fi privita cu neîncredere în stare de veghe*, *dar acceptată în transa*; *în orice caz se bucura când o scad din nou*, *astfel învăţând ca o pot modifica*)

Deci m-ai ascultat descriindu-ţi o mulţime de modalităţi diferite pe care le putem folosi în cadrul hipnozei, pentru a alina suferinţa şi durerea. Gândeşte-te la ele în felul tău, în ritmul tău, şi dă-ţi seama care dintre ele pot fi cele mai utile pentru tine. Apoi le poţi modifica pentru a se potrivi nevoilor tale speciale.

(*noi alinam suferinţa*)

ANTRENAMENTUL PENTRU CONFRUNTAREA CU DUREREA

Hipnoza te ajuta… să intri într-o stare mentala… în care devii foarte eficient (a) în antrenamentul pentru înfruntarea durerii… care dacă se accentuează… îţi pune la grea încercare… puterile şi rezistenta psihică… Astfel… vei deveni capabil (a) … ca atunci când durerea se va accentua… să te poţi mobiliza… şi să o poţi înfrunta… Aşa ca… imediat ce vei simţi ca durerea… începe să crească în intensitate… îţi vei putea spune ceva de genul…" Sunt pregătit (a) să mă confrunt cu ea… De data aceasta… îmi va veni mai uşor… să-l fac fata… şi mă voi simţi mai bine… Am mai suportat-o şi până acum… o voi putea suporta şi mai

uşor… de acum încolo… Pot fi atent (a) …la mesajele ce vin din partea organismului meu „… şi aşa… pe măsură ce durerea devine mai puternica… tu însuţi/ însăţi… vei putea deveni… mai puternic (a) …spunându-ţi". Ma descurc bine… Voi împiedica durerea… să secătuiască ceea ce este mai bun în mine… Sunt atât de multe lucruri… pe care le pot face… ca să o fac mai tolerabila: … pot respira profund;…pot recurge la autohipnoza;…pot sesiza pur şi simplu senzaţiile;…îmi pot îndrepta atenţia într-o altă direcţie;…pot filtra suferinţă din durere;…îmi pot imagina lucruri plăcute şi reconfortante…" Atunci când durerea va fi mai puternica… vei fi şi tu mai puternic (a) …şi va fi capabil (a) …să-ţi reaminteşti următoarele lucruri: „. Aceasta este o problemă pasagera… şi pot înfrunta problema aceasta… Voi continua să respir liniştit… confortanbil;…pot suporta asta… sunt cea mai bună prietean a mea/ cel mai bun prieten al meu… şi acum… când suport durerea aceasta… trecând prin ea… mă antrenez pentru a o suporta mai bine… Şi durerea aceasta va trece… Voi simţi din ea… doar atât cât este necesar… Nicio durere nu trebuie să dureze la infinit… Voi împiedica gândurile negative… să distrugă ceea ce este mai bun în mine…" Şi continua să-ţi vorbeşti: „Ma pot ţine de sarcina pe care o am… Nu fac decât să sesizez… senzaţiile… în timp ce le simt". Iar atunci când în final… durerea începe să diminueze din nou… îţi poţi aduce aminte… să te feliciţi… pentru capcitatea de care ai dat dovada… de a o înfrunta… şi de a păstra controlul… Îţi poţi spune de exemplu: … „Am reuşit… Am fost puternic (a) … M-am descurcat bine… Mi-am respectat planul… Am recurs eficient… la capacităţile de care dispun…" Şi poţi să te simţi bine… în legătură cu asta… ştiind ca astfel… data viitoare… va fi şi mai uşor… pentru ca dispui de un plan… care te ajuta să te descurci…

RESPIRAŢIA

Adesea folosim modelul respiraţiei… pentru a ne ajuta în hipnoza… în diferite feluri…

De exemplu… poţi să-ţi foloseşti respiraţia… aşa cum îţi voi descrie imediat… pentru a ajuta transferul senzaţiilor plăcute… din partea cea mai confortabilă a corpului tău… (propriul tău depozit de stări plăcute) …într-o altă parte… care are nevoie de un mic supliment;…şi poţi face aceasta împrumutând senzaţii plăcute… atunci când inspiri… ca şi cum le-ai absorbi… şi apoi trimiţându-le acolo unde este nevoie… odată cu expiraţia…

(afirmaţie simpla, presupunând aspectul pozitiv)

Chiar fa asta acum: ...împrumuta odată cu inspiraţia... senzaţiile plăcute... (inspira adânc, perceptibil) şi trimite-le acolo unde este nevoie... odată cu expiraţia... (expira puternic, cu un uşor şuierat). Foarte bine... Atrage senzaţiile plăcute... atunci când inspiri... (demonstrează asta ca şi înainte), şi trimite-le tocmai acolo în corpul tău... unde este nevoie de ele... atunci când expiri...

(urmăreşte ritmul respiratieiilor pacientului, şi inspirul tău să coincidă cu al lui în curând te va urma şi el)

Bine... Adună-le când inspiri... foarte bine... şi trimite aceste senzaţii foarte plăcute prin corp... când expiri... Excelent...

Continua să faci asta... în ritmul tău propriu... puţin mai mult timp... inspira senzaţiile plăcute... apoi trimite-le în corp... eliminând în acelaşi timp... disconfortul şi tensiunea...

(„ritmul propriu" întoarce complet experienţa la subiect)

Aceasta e o mică tehnica foarte uşor de învăţat... de exersat... de făcut... şi nu trebuie să fii în transa ca să faci asta... deşi poţi alege să fii... Dar unor oameni le place să facă acest exerciţiu când aşteaptă autobuzul... sau când traficul e blocat... sau în sala de aşteptare de la cabinetul medical... sau uitându-se la televizor... sau vizitând un prieten... Oricând ai dori să faci asta... doarientifica locul cel mai confortabil... împrumuta acele senzaţii plăcute când inspiri... şi trimite-le acolo unde e nevoie de ele, când expiri...

(foarte uşoară, şi de aceea oricine o poate folosi)

Şi vei descoperi că poţi face asta... foarte, foarte bine...

(presupune succesul)

Şi, cine ştie... poate într-o zi... aceasta mica tehnica... ar putea fi foarte utila pentru tine... şi atunci o vei avea... gata să fie adaptata nevoilor tale speciale... în acel moment...

(eşti pregătit)

ANESTEZIA ÎN MĂNUŞA

(preluat după Rossi)

EXERCIŢIUL PREGĂTITOR

Se discuta implicaţiile cu pacientulpoţi să-ţi modifici sensibilitatea din mana, braţ, cum poţi pune în mişcare acele mecanisme prin care organismul tău contribuie la propria vindecare.

Iniţial: inducţia, apoi se trece la exerciţiu.

Este bine să ştii... în ce măsură poţi să modifici reacţia corpului

tău… fata de durere… Este foarte uşor să înveţi… cum poţi face astfel… încât unul din braţele tale… să devină insensibil fata de durere… şi fata de iritaţia uşoară… în timp ce celălalt braţ… rămâne nemodificat…

Iar acum… repeta în gând „da”… Gândeşte-te la o întrebare simpla… la care răspunsul este fără echivoc „da”…Atunci când simţi o modificare într-un deget… care va comunica răspunsurile „da”, te rog să ridici degetul… (se ratifica) Acest deget (se spune care) este degetul „da”.

Acum repeta în gând „nu”… Gândeşte-te la o întrebare simpla… la care răspunsul este fără echivoc „nu”…Atunci când simţi o modificare într-un deget… care va comunica răspunsurile „nu”, te rog să ridici degetul (se ratifica) Acest deget (se spune care) este degetul „nu”.

(apoi se pun întrebări de verificare pentru răspunsul „da” / „nu”, de exemplu: Este astăzi 16 aprilie?)

Acum… când îţi voi atinge braţul drept… aş dori să-l simţi devenind din ce în ce mai insensibil… cam aşa cum l-ai simţi… dacă în somn te-ai fi lăsat cu toată greutatea pe acest braţ… timp de câteva ore… Când vei simţi ca braţul începe să devină greu şi amorţit… degetul DA se va ridica uşor… Vei putea observa de cât timp este nevoie… din momentul în care degetul se ridica… pana în cel în care vei conştientiza mesajul… astfel încât să poţi spune” A amorţit” (…)

(se aşteaptă ca pacientul să spună „A amorţit”) (de regula amorţeala se simte sub nivelul cotului) (aceasta faza este accesarea analgeziei hipnotice)

Atunci când braţul tău drept… va deveni amorţit… şi pe jumătate atât de sensibil… precum cel stâng… degetul tău NU se va ridica… Spune-mi „Acum” când s-a întâmplat asta… şi apoi te rog să verifici tu însuţi… Mişcă-ţi uşor braţul… De câte ori vei sesiza o mică diferenţă… încrederea ta în ce poţi face… va creşte… Rămânând aşa… cu ochii închişi… te rog să observi ce simţi… atunci când îţi ating braţul amorţit cu vârful unui ac… Şi acuma voi urca încet… de-a lungul braţului… te rog să-mi spui când începi să simţi ceva mai acut… (de regula se simte sub nivelul cotului) Acum te rog să compari această senzaţie… cu ce simţi… atunci când îţi ating braţul… cu sensibilitatea normală…

(este faza autoevaluării analgeziei hippnotice)

Am să te zgârii uşor… far alte vătămări… pe ambele braţe…

astfel încât să [poţi vedea… efectul vindecării hipnotice… Te rog nu te mişca… pentru că vreau să te zgârii la fel… pe ambele braţe… pentru a putea compara… zgârieturile… după 20 de minute… astfel încât să poţi vedea diferenţa… Iar acum inconştientul tău… îţi va ridica degetul DA atunci când ambele braţe… revin la normal…

(este faza testării prin zgârietură a vindecării hipnotice) (I se demonstrează ca pe braţul hipnotizat nu apare roşeaţa ca pe braţul normal)

Urmează revenirea din transă.

INTERVENŢIA ANESTEZIA ÎN MĂNUŞA

Inducem transa (la alegere)

Apoi exista foarte multe posibilităţi (din care se discuta cu pacientul care-l convine mai mult):

Stai culcat (a) pe marginea unei piscine… este foarte cald… soarele străluceşte fierbinte… chiar deasupra capului… îţi mângâie tot corpul… cu razele fierbinţi… iar latauri este apa curata… limpede… din piscina… care străluceşte albastra şi rece…

Sau:

Stai confortabil într-un fotoliu… şi ai alături o frapiera umpluta cu apa… care este atât de rece… încât bucăţi mari de gheata… plutesc pe suprafaţa ei…

Sau:

Este vara, foarte cald… te plimbi pe stradă… şi ajungi la Metro… Intri… iei un coş… treci pe lângă rafturile încărcate cu bunătăţi… şi în final ajungi în faţa rafturilor frigorifice…

Sau:

Iarna la pescuit… Se deschide o copca…

(pacientul poate alege un orice alt scenariu, în care îşi introduce mana dreapta în ceva foarte rece)

Cu o mişcare lentă… începi să-ţi apropii mana… cu degetele îndreptate în jos… de apa rece ca gheaţa… Îţi apropii vârful degetelor… buricul degetelor… apoi degetele cu totul… apoi palma din ce în ce mai mult… pana încheietura mâinii se introduce în apa… simţind cum frigul tăios al apei… îţi pătrunde prin piele… prin muşchi… pana la os… şi simţi cum mana devine… din ce în ce mai rece… amorţită… simţi împunsătura a mii de ace mici prin piele… cu cât mana îţi devine mai îngheţată… cu atât sensibilitatea scade şi ea…

(senzaţia este aproximativ aceeaşi cu cea din gingie când pentru

a ţi se extrage o măsea eşti anesteziat)

Şi simţi cum degetele… mana pana la încheietura… devin din ce în ce mai insensibile… iar atunci când îţi simţi mana complet îngheţată… amorţită… îţi poţi apropia uşor degetul mare de cel arătător… pentru a constata cât de insensibile au devenit;…îţi poţi înfige uşor unghia de la degetul mare… în buricul arătătorului… pentru a constata… ca mana a devenit insensibila… (aşteptam producerea mişcării) Acum că te-ai convins… ca mana s-a transformat într-o mănuşă insensibila… este bine să ştii… că poţi transforma… prin simpla atingere cu mana dreapta îngheţata… insensibila… orice parte din corp într-o parte la fel de insensibila… şi îţi poţi lua astfel durerea… pe care o simţi oriunde… Vei putea acum… ridicându-ţi mana dreapta… şi apropiind-o de zona cu durerea… şi aşezând palma mâinii drepte pe zona respectivă… (se numeşte zona) să transferi amorţeala din mana drepata… la (se numeşte zona respectivă) şi vei putea simţi pe măsură ce amorţeala din palma dreapta… va pătrunde în profunzime cuprinzând (se numeşte zona respectivă) …vei simţi durerea care se dizolva… în aceasta amorţeală… Exact aşa cum dimineaţa… încet… ceata care învăluie piscurile muntoase… se ridica… şi se risipeşte… exact aşa durerea pe care ai simţit-o în… (se numeşte zona respectivă) se spulbera şi ea treptat… Şi în timp ce amorţeala plăcută îţi cuprinde (se numeşte zona respectivă) îţi poţi imagina un pisc… un vârf de munte… învăluit în ceata… cu conturul… care abia se poate intui… din cauza ceţii care înconjoară piscul… şi poţi admira… ridicarea treptată a ceţii… împrăştierea ei… ce lasă în urma imaginea… din ce în ce mai clară… mai limpede… a vârfului de munte… Aşa cum ceata risipita… lasa în urma imaginea clară a fiecărui detaliu… aşa cum durerea se risipeşte din (se numeşte zona respectivă) lăsă în urma gândurile limpezi, clare… şi o senzaţie foarte plăcută de uşurare… În timp ce „în din ce în ce mai mare măsură… te poţi lăsa în voia sentimentului de uşurare… care rămâne după ce durerea s-a risipit… ca atunci când ai putu pune deoparte o povară care apasa… şi se sfârşea într-o zonă apropiata de cea unde ţi-a fost durerea…

Iar acum… îţi poţi imagina cum îţi introduci mana… în apa călduţă… treptat simţind… cum căldura apei dizolva frigul… din degete… din mana… exact aşa cum razele calde ale soarelui… topesc zăpada şi gheata;…poţi simţi cum căldura apei îţi pătrunde prin fiecare por… ţi se răspândeşte prin muşchi… ajungând pana la os… astfel ca

locul frigului şi amorţelii este luat de o senzaţie plăcută… de căldură… care iradiază până în ultima fibra musculară a mâinii… a degetelor… astfel încât nu rămâne decât o senzaţie plăcută de anestezie în (se numeşte zona respectivă) şi odată cu revenirea… îţi recâştigi senzaţiile normale din degete… din palme… din mana… Este bine să ştii însă… ca oricând eşti nevoit (a) să simţi durerea… vei putea din nou să-ţi îngheţi… să-ţi amorţeşti… mana dreapta… să-ţi transmiţi amorţeala şi insensibilitatea mâinii drepte… în locul în care apare durerea… şi astfel… te poţi elibera de suferinţa produsă de aceasta durere…

Iar acum… voi număra de la 1 la 10… iar când voi ajunge la 10 revii în încăpere: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

(se poate finaliza cu o ieşire din transa caracteristica unei alte inducţii)

NAŞTEREA

Lasă-te să intri în transa hipnotică, în felul tău, foarte confortabil, bine, şi adânceşte-ţi nivelul transei, pana la cel mai util pentru tine, astăzi. Încuviinţează din cap, sau respira profund atunci când ai atins acest nivel. [Aşteaptă semnalul]

Bine. Acum, înaintează în timp, uşor, încet, pana la o dată doar cu puţin mai târziu (cu câteva zile sau săptămâni). Nu ştiu precis care va fi acea data, şi nici tu nu ştii, dar inconştientul tău ştie cu siguranţă, şi te va duce acolo. Şi din nou, lasă-mă să ştiu când ajungi acolo. [Aşteaptă semnalul] Bine.

Deja de mai multe săptămâni te-ai pregătit pentru naşterea copilului tău. Ai exersat, şi ai dobândit o reală pricepere în a-ţi face propria hipnoza. Şi acum a sosit timpul, şi ştii ca bebeluşul e pe drum. Probabil că ai avut o dovadă, sau ti s-au rupt membranele, sau contracţiile au devenit mai apropiate, durează mai mult şi au devenit mai intense.

(*stabilirea cadrului*)

Acesta e un moment foarte emoţionant, şi aceasta emoţie e un lucru foarte bun pentru tine acum, pentru ca energia din acea emoţie va face parte din resursele tale pe măsură ce travaliul progresează.

E o experienţă minunata sa ai un copil, şi e nevoie de multă energie pentru a o trăi într-adevăr într-un mod pozitiv, şi să fii răsplătită. Aşa ca lasa emoţia să facă parte din conştiinţa ta chiar de la început, şi foloseşte-o ca resursa pe măsură ce travaliul continua.

(*aşteptări pozitive*)

Îţi aminteşti de la şedinţele anterioare, ca travaliul decurge în trei etape. Prima etapa permite colului să se deschidă, aliniindu-se uterului. Contracţiile, deci, sunt special proiectate de natura pentru acest scop. Data viitoare când simţi ca apare o contracţie, gândeşte-te la scopul ei; ea aliniază colul la uter în aşa fel încât el se deschide tot mai larg de fiecare dată. Odată ce ai înţeles cum funcţionează contracţiile, vei fi capabila să-ţi acomodezi mai eficient corpul pentru acest mecanism.

(*comutarea accentului pe scopul contracţiei*, *în loc de disconfort*)

Adu-ţi aminte ca corpul tău ştie exact ce să facă de-a lungul acestei experienţe fascinante, şi poţi să-l ajuţi mai eficient ducându-te mai departe, puţin mai departe, de fiecare dată când simţi apărând o contracţie, aşa încât corpul tău să-şi poată continua treaba.

(*ameliorarea durerii printr-o tehnica disociativa*)

Exersează asta acum. Vei ştii când începe o contracţie, şi foloseşte asta ca pe propriul semnal, ca o indicaţie. Lasă ca începutul fiecărei contracii să fie pentru tine o indicaţie. Corpul tău, şi inconştientul tău vor recunoaşte aceasta indicaţie chiar înainte ca ea să ajungă în conştiinţa ta.

(*activitatea corpului este indiciul pentru gândire*)

Doar pentru a întării aceasta chiar mai bine, îmi voi pune mâna pe abdomenul tău, pentru a simboliza acea contracţie. Da, acum, lasă-ţi inconştientul să te ducă departe, departe când simţi că se întâmplă asta. Apoi, când ea slăbeşte, [ridici mana] revino din nou aici.

(*medicii se vor simţi bine făcând asta*, *dar psihologii poate nu – adaptaţi deci textul ca atare*)

Ai potea dori să intri în transa de fiecare dată, şi apoi să ieşi din ea între contracţii, sau ai putea alege să stai la un nivel superficial al transei hipnotice, pe care să-l adânceşti cu fiecare contracţie. Faci ceea ce este mai potrivit pentru tine, folosind începutul fiecărei contracţii ca semnal, să intri în transa, sau să adânceşti nivelul transei, îndepărtându-te puţin, puţin mai departe, puţin mai departe, mai departe, foarte bine, pana într-un loc special, unde te poţi odihni, şi sta liniştită, în timp ce corpul tău îşi continua treaba.

(*cai diferite de a folosi hipnoza*)

(*disociere în continuare*)

Este aproape ca şi cum te-ai privi tu însăţi. Fii foarte interesata de ce se întâmplă, şi apreciază ce se întâmplă cu tine însăţi: colul se

deschide, contracţiile sunt special proiectate pentru asta, şi pe măsură ce colul se deschide tot mai mult, fiecare contracţie devine puţin mai puternică.

Uterul e un muşchi foarte puternic, şi corpul tău are nevoie de aceasta forţă. El munceşte din greu! El trudeşte. Lasă acea energie să te ajute să te îndepărtezipuin, şi lasa acea energie să te ajute de asemenea să răspunzi mai eficient. E foarte bine.

(*folosirea resurselor la care ne-am referit în remarcile de la început*)

La multe femei la primul copil, colul se deschide cu un centimetru în fiecare ora. Desigur, fiecare e diferita, şi fiecare copil e special, şi fiecare naştere este astfel proiectata încât să corespundă fiecărui set particular de circumstanţe, dar în general, pentru primul copil durează aproximativ o oră deschiderea fiecărui centimetru al colului. Va fi complet dilatat când va avea un diametru de zece centimetri.

Cum acel moment se apropie acum, uterul începe să facă mici exerciţii de împingere, pentru ca următorul stadiu al travaliului este să împingă copilul în jos pe canalul naşterii, puternic dar blând. Pare ca şi cum totul s-ar întâmpla deodată! Acum e timpul când ai nevoie de energie suplimentara, acea energie care provine din emoţia ta, pentru a merge şi mai departe, pentru ca corpul tău are într-adevăr nevoie să continue munca singur, şi poate să se descurce cel mai bine atunci când tu eşti departe, şi mai departe, şi mai departe; şi e nevoie de concentrare şi energie pentru a te duce departe, pentru ca corpul tău, şi ceea ce se întâmplă în corpul tău, face o atât de mare parte din conştiinţa ta. Concentrează-te, şi stai la dis contracţie, până când colul tău e complet dilatat. Foarte bine. Medicul tău sau asistanta îţi vor spune când colul e complet deschis.

(*progresarea travaliului sugestii de adâncire a transei adaptează fraza dacă tu asişti naşterea*)

Da. Ai atins acel stadiu acum. Acum lucrurile se schimba dramatic, pentru ca acum scopul fiecărei contracţii este să împingă, să conducă copilul, acel copil foarte, foarte special, în jos prin canalul naşterii, pana va ieşi afară; şi deci tu ai acum de jucat un rol diferit. Acum, de fiecare data ştii când începe o contracţie. Când o recunoşti, coboară în tine însuţi, coboară, cât mai adânc în interiorul tău, şi fii o parte din acea forţă! Adaugă puterea şi energia ta la forţa acelei

contracţii, bucură-te să faci parte din acea putere, care îţi împinge cpilul tot mai jos. Du-te adânc în interiorul la fii o parte din acea forţă, foarte bine.

(*noi accentuări integrarea*, *implicarea activa a femeii*; *legătura cu alăptarea*)

Apoi când fiecare contracţi slăbeşte, relaxează-te cu adevărat; acumulează acea forţă şi energie, pregăteşte-te pentru următoarea contracţie. Ai toată puterea şi energia de care ai nevoie. În timpul dintre contracţii, refă-te, şi împrospătează-te dinăuntrul tău, şi apoi din nou, când primeşti semnalul, du-te încă odată şi mai adânc în tine însăţi, şi adaugă-te acelei forte.

(*liniştirea resurse interioare*)

Copilul e acum tot mai aproape de a se naşte. Asculta cu atenţie ceea ce medicul sau asistenta îţi spun, asculta cu partea ta conştientă, şi cu inconştientul tău. Ei te vor ghida atunci când împingi.

Acum iese capul copilului; opreşte-te şi nu mai împinge, aşa încât să-l poată scoate delicat. Poţi folosi respiraţia pentru a realiza aceasta. Respira ca şi cum ai gafai tot restul contracţiei. poţi face asta.

(*respiraţia e şi o tehnică de ameliorare a durerii şi e folosita şi* în *lecţiile prenatale*)

Poate priveşti într-o oglinda, şi atunci poţi vedea capul copilului. Medicul îndepărtează mucusul, curăţind nasul şi gura copilului. Acum, cu următoarea contracţie, încă odată împinge cu toată energia, şi umerii şi corpul au ieşit, apoi, foarte repede acum! iată copilul. Aici e copilul tău.

(*vorbeşte încet*, *dar cu intensitate* puternică)

Întinde-te în jos, şi cuprinde copilul, uită-te la el, priveşte-l, atinge-l, ascultă-l, miroase-l, foloseşte-ţi toate simţurile, lasă-ţi toate simţurile să se bucure când faci cunoştinţă cu copilul tău, faţă în faţă acum, pentru prima dată.

(*„foloseşte-ţi toate simţurile" e o invitaţie la o imagerie multisenzoriala*)

Şi copilul face cunoştinţă cu tine, pentru ca copilul de saemenea simte, atinge, aude vocea ta, chiar poate vedea lumina şi umbre. Acest copil e conştient de răcoarea din camera, de strălucirea luminii, de sunete, dar cel mai mult, de vocea ta şi de atingerea ta.

Incateva minute, doctorul te va ruga sa împingi din nou puţin, pentru că va timpul pentru a treia etapă; timpul ca placenta să fie

eliminata. Eşti atât de absorbita de copilul tău, încât îţi vine greu să ştii chiar ce se întâmplă, dar acum împinge uşor, şi simte cum placenta aluneca uşor din corpul tău.

(*atenţie la toate detaliile*)

Asistenta vine şi-ţi ia copilul pentru câteva momente, dar doar la o mică distanta de tine, şi poţi privi cum pute nişte picături în ochii copilului, şi îi face o injecţie, pentru a-i ajuta ficatul să funcţioneze mai bine în primele zile. Apoi foarte curând ai din nou copilul în braţele tale.

(*pregătirea mamei pentru ce se va întâmpla*)

Medicul poate termina unele suturi, având grija ca totul să fie exact cum trebuie cu uterul şi vaginul tău. Ştii ca totul se va vindeca foarte bine, pentru ca corpul tău e sănătos. Uterul se va contracta înapoi la mărimea sa obişnuită, fapt care se numeşte involuţie. Sânii tai sunt gata să producă lapte; în următoarele minute şi ore lasa copilul să înceapă să sugă de la pieptul tău, pentru ca aceste prime secreţii sunt foarte nutritive şi protectoare pentru copil.

Totul este exact cum trebuie să fie pentru amândoi, pe măsură ce cunoşti aceasta noua persoana, foarte speciala, din viaţa ta.

(*sugestii post-hipnotice pentru perioada post-partuum*)

ALTELE

1. Imageria specifica:

Aceasta include imgeria vaselor de sânge revenind la diametrul normal (mai mic dacă sunt dilatate, sau mai mare dacă sunt contractat, şi/sau spastice) pentru a ameliora cefaleea din migrena, sau fibrele musculare eliberând spasmul, devenind moi şi flexibile, odihnindu-se armonios între fibrele alăturate.

2. Sugestii post-hipnotice:

Un cuvânt sau fraza indicaţie care a fost stabilita în timp ce pacientul este în transa, poate fi foarte util în menţinerea sau restabilirea ameliorării în cursul unei zile ocupate, sau cant nu se poate acorda timp pentru o hipnoza mai formala. E important ca pacientul să stabilească cuvântul, mai degrabă decât terapeutul; mulţi pacienţi prefera să ţină secret cuvântul (în special copii). Dacă sunt presaţi să spună cuvântul, mulţi oameni se vor simţi nişte aiuriţi, alegând ceva foarte personal, sau ceva fantezist, dar totuşi un astfel de cuvânt poate aduce o calitate emoţională, care se va putea adăuga nemăsurat la eficienta lui.

MANAGEMENTUL DURERII PRINTR-O ABORDARE STRATEGICA

HARP-HYPNOTIC ABILITY AND RESPONSE PROFIL (Eimer şi Freeddman, 1996)

d) Poziţia şi pregătirea pacientului

Pacientul trebuie să fie în poziţie şezândă cu capul susţinut privind drept înainte cu ambele antebraţe pe suportul de braţe al fotoliului, tălpile pe podea sau suport. Trebuie întrebat la început dacă poate să fie atins pe parcursul întrevenţiei (se notează Da sau Nu). Se noteazacalm, liniştit = 1 punct; neliniştit, tensionat = 2 puncte.

„Vom începe imediat prima ta experienţa hipnotica. Îţi voi oferi câteva sugestii;…unele dintre ele le vei putea trăi… pe când în cazul altora s-ar putea să nu simţi nimic… Oamenii diferă foarte mult în ceea ce priveşte modul în care trăiesc hipnoza… şi reacţia lor fata de ea… Cu excepţia situaţiilor în care te voi invita să faci altfel… te rog să asculţi atent (a) … şi să permiţi organismului tău… să răspundă la sugestiile pe care le formulez… Încerca să nu faci nimic… pentru ca cele sugerate să se întâmple… lasă-le pur şi simplu să se întâmple… Şi te rog… să te simţi oricând liber (a) de a te mişca… astfel încât să-ţi asiguri o poziţie confortabila… Oricând vei simţi nevoia să-ţi schimbi poziţia… te vei putea scula… te vei putea întinde după cum nevoia ta o cere… Ai vreo întrebare de pus înainte de a începe?…”

Urmează testul HAND-CLASP (împreunarea mâinilor). Se aplică doar la dreptaci. Se notează mai întâi braţul dominant (stânga sau dreapta) şi policele dominant. Se determina dominanta încrucişată a policelor (Da = 1 punct; Nu = O puncte). Dacă policele stâng este deasupra, capacitatea hipnotica este superioara.

Braţul dominant: Stânga Dreapta

Policele dominant: Stânga Dreapta

Dominanta încrucişată a policelui: Da (1) Nu (O)

Testul EYE-ROLL

Ridica privirea înspre sprâncene, iar acum întoarce-o spre vârful capului ca şi când ai vrea să priveşti prin creştetul capului

În timp ce priveşti astfel cu privirea aţintită în sus, lasă-ţi pleoapele să se închidă şi în timp ce ele rămân închise, continua sa priveşti în sus.

Inspira profund şi retine respiraţia. Ţine-o aşa.

Expira tot aerul inspirat, lăsă ochii să se relaxeze complet, şi lasa

pleoapele să rămână închise; lasă-ţi corpul să trăiască o senzaţie plăcută de plutire.

Scorul EYE-ROLL: 4 3 2 1 O

Sugestii pentru relaxare şi plutire.

Vei putea trăi o senzaţie plăcută de plutire. Unii trăiesc plutirea scufundându-se prin scaun… iar alţii o trăiesc… de parca s-ar ridica de pe scaun… şi pe măsură ce trăieşti această senzaţie… o vei putea găsi plăcută şi confortabila… şi asta te va ajuta să te relaxezi complet… În timp ce trăieşti această senzaţie confortabila de plutire… permite acestui deget să se ridice… (terapeutul mângâie uşor degetul arătător stâng al pacientului dinspre unghie înspre mana, după care aşteaptă apariţia semnalului ideomotor şi întăreşte verbal răspunsul pacientului). Acest răspuns îmi poate semnala ca trăieşti această senzaţie de plutire… şi în timp ce vei continua să simţi senzaţia de plutire… concentrează-ţi atenţia asupra ochilor… – continua sa te concentrezi… asupra relaxării ochilor… mai mult… şi mai mult… Simţi ca ochii îţi sunt atât de relaxaţi… ca pur şi simplu nu le vine să se deschidă… iar atunci când simţi… ca ochii sunt atât de relaxaţi… ca pur şi simplu nu le vine să se deschidă… lăsa acest sentiment profund de relaxare… să se răspândească în întregul corp… în timp ce continui să simţi plăcerea… generata de acest sentiment al plutirii…”

răspunsul ideomotor al degetului: Da (1) Nu (O)

5. Aprofundarea relaxării pacientului prin numerotare

„În timp ce continui să te concentrezi… asupra relaxării şi plutirii… voi număra până la 10… iar atunci când voi spune 10… permite-ţi să te simţi de 2 ori mai relaxat (a) …şi de 2 ori mai confortabil decât erai înainte… – foarte profund relaxat (a) şi foarte confortabil… Atunci când te simţi de 2 ori mai relaxat (a) …şi de 2 ori mai confortabil… lăsa acest deget… să se ridice… pentru a-mi semnala că te simţi plăcut relaxat (a) …şi confortabil… (Examinatorul atinge arătătorul stâng din nou de la unghie şi începe să numere aşteptând răspunsul ideomotor şi întărind răspunsul pacientului) 1…2…3…4…5…6…7…8…9…10”.

La apariţia răspunsului ideomotor: 1 punct, iar absenta lui: O puncte răspunsul ideomotor al degetului: Da (1) Nu (O)

— Inducerea levitaţiei braţului

„În timp ce continui să îţi concentrezi atenţia asupra senzaţiei de plutire şi a senzaţiei plăcuţe de relaxare şi confort, mă voi concentra

acum asupra mâinii tale stângi. (Terapeutul îşi aşază uşor mana pe încheietura mâinii stângi a pacientului. Terapeutul sta în stânga pacientului). Imediat îţi voi atinge degetul mijlociu iar după ce ţi-am atins degetul va apărea senzaţia de mişcare, iar această senzaţie se va răspândi şi prin urmare îţi vei simţi mâna stângă uşoară şi lipsită de greutate. Braţul ţi se va îndoi din cot şi astfel mâna ta se va ridica, ca şi când ar fi un balon mare, colorat şi umflat cu gaz". (Urmează atingerea degetului mijlociu)

LEVITAŢIA BRAŢULUI ESTE COTATA PE BAZA NUMĂRULUI DE ÎNTĂRIRI DE CARE ESTE NEVOIE:

— 4 puncte + braţul se ridica în urma mângâierii uşoare (a degetului mijlociu şi a mâinii pana la încheietură);

— 3 puncte = (recurs la prima întărire): „Mai întâi degetul mijlociu iar după aceea celelalte încep să devină din ce în ce mai uşoare şi să se ridice, şi în timp ce mişcările foarte uşoare din degete şi din mana se răspândesc, braţul se îndoaie din cot, permiţând mâinii să se ridice". Terapeutul apuca uşor încheietura mâinii pacientului şi îi da un foarte uşor impuls.

— 2 puncte = (dacă este nevoie de a doua întărire): „Îţi imaginezi mana de parcă ar fi un balon mare, colorat, umplut cu gaz fierbinte, şi pe măsură ce aerul din balon devine mai fierbinte şi balonul devine mai mare, atât balonul cât şi mâna ta se ridica plutind uşor".

— 1 punct = (a treia întărire) „Îţi vezi mana devenind acest balon uriaş, colorat, umflat, cu gaz fierbinte, plutind, ridicându-se din ce în ce mai sus, înspre cer. Lasă-mă să te ajut „Terapeutul ridica uşor încheietura mâinii pacientului şi îl urneşte discret.

— 0 puncte = (a patra întărire) Terapeutul ridica uşor braţul, mana pacientului, spunând: „hai să-l ridicam aşa".

Scorul iniţial al levitaţiei braţului:

4 3 2 1 0

— Testarea îngreunării / uşurării braţului stâng în timpul poziţionării lui, şi formularea unei sugestii postinductive (pentru levitaţia semnalata).

„În timp ce-ţi aşezi braţul aşa (terapeutul aranjează braţul pacientului în poziţie: braţul îndoit cu mana flectata înainte) vei constată că braţul tău rămâne în această poziţie ridicata. Braţul va rămâne în această poziţie chiar şi atunci când ochii ţi se vor deschide.

De fapt braţul tău va rămâne în aceeaşi poziţie, indiferent de ceea ce voi face sau voi spune. Chiar după ce îţi voi apăsa braţul în jos, el se va ridica din nou în această poziţie. Te va putea chiar amuza şi surprinde când acest lucru se va întâmpla".

Scorul pentru uşurarea braţului: uşor 1 greu şi rezistent O

Se contează ulterior atunci când vom verifica senzaţia de plutire la punctul 19.

— Sugestie postinductiva pentru revenirea senzaţiilor obişnuite.

„Atunci când îţi voi atinge cotul puţin mai târziuasa cum fac acum si atunci când îţi voi atinge braţul şi mana, braţul şi mâna ta vor reveni la poziţia lor iniţială, şi senzaţiile obişnuite vor reveni în ele. Apoi, în timp ce voi număra încet înapoi de la 10 la 1, vei simţi cum senzaţiile tale obişnuite şi controlul vor reveni în întregul tău corp. Întregul tău corp va reveni la senzaţiile lui obişnuite şi la sentimentul controlului. Practic, după ce voi face acest lucru, îţi vei reveni complet din transa hipnotică şi vei fi complet treaz (a)".

— Sugestii posthipnotice pentru autohipnoza

„În viitor, vei descoperi că poţi intra într-o stare de autohipnoza relaxanta, recurgând la câţiva paşi simpli. Înainte de toate îţi vei ridica privirea. Mai apoi vei inspira profund şi vei închide ochii. În al treilea rând vei expira încet şi-ţi vei relaxa ochii şi întregul corp; te vei găsi astfel relaxat (a) şi concentrat (a) înspre interior. Ori de câte ori vei practica acest exerciţiu de autohipnoza vei descoperi că-ţi vine din ce în ce mai uşor. Puţin mai încolo, îţi voi demonstra aceşti paşi şi-ţi voi oferi posibilitatea de a-i practica astfel încât să-ţi aduci aminte de ei".

Cotarea pentru terminarea inducţiei formale

„Iar acum voi număra de la 3 la 1. La 3 te vei pregăti, iar la 1 vei lăsa ochii să se deschidă şi vei lăsa braţul în această poziţie ridicata. 3 – te pregăteşti; 2 – rămânând în continuare cu pleoapele închise, îţi ridici privirea; ldeschizi ochii".

Cotarea senzaţiei de confort din braţul ridicat

Îţi simţi braţul stâng confortabil? Da1 Nu O

Aprecierea senzaţiei de amorţeala-furnicătura.

Ce senzaţie simţi în braţul tău stâng, în mâna ta stângă? Simţi cumva furnicătura, amorţeală?

Scorul pentru senzaţii de furnicătura: Da 1 Nu O

Abordarea senzaţiei de disociere fizica

Simţi cumva mâna ta stângă de parcă nu ar mai fi în egala măsură o parte integrantă a corpului tău asemeni mâinii tale drepte? Dae răspunsul disociat.

Dacă răspunsul este Nu, se mai adresează o întrebare: Îţi simţi mâna stângă la fel de articulata de încheietura mâinii stângi precum îţi simţi mana dreapta articulata de încheietura mâinii drepte? Aici Nu este răspunsul disociat.

Scorul pentru disociere fizica: Prezenta 1 Absenta 0

Testarea răspunsului pacientului la semnalizarea levitaţiei braţului se bazează pe numărul de întăriri necesare.

— 4 puncte (nicio întărire) „Acum şi atent (a) la asta: „Terapeutul aşază antebraţul pacientului în poziţia iniţială)

— 3 puncte = (este nevoie de intervenţia primei întăriri) „Acum întoarce capul, priveşte-ţi mâna stângă şi vezi ce va urma sa se întâmple".

— 2 puncte = (a doua întărire) „Îţi imaginezi mana de parcă ar fi un balon mare, colorat, umplut cu aer fierbinte şi pe măsură ce aerul devine mai fierbinte, şi balonul devine mai mare, mana se ridica încet".

— 1 punct = (a treia întărire) „Îţi vezi mana devenind acest balon mare, colorat, umplut cu aer fierbinte, ridicându-se sus spre cer".

— 0 puncte = (a patra întărire) „Este bine, te vezi acum ca şi când ai fi un nor mare, alb, plutind, plutind, ridicându-te în sus, înspre cer. Mâna ta este norul, întreg corpul tău este norul, plutind şi ridicându-se încet, în pacesi ridica uşor mana. Terapeutul ajuta pacientul ca mana să-şi reia poziţia iniţială. Dacă nu se ridica: „Bine, acum ridica din nou braţul" (ridicare voluntara)

Scorul levitaţiei: 4 3 2 1 0

Evaluarea perceperii diferenţei de control dintre cele două braţe

„În timp ce mâna ta rămâne în această poziţie, ridica şi mana dreapta. Bine. Acum coboară din nou mana dreapta pe coapsa. Simţi vreo diferenţă între senzaţiile din mana dreapta şi cele din mâna stângă (1)? Da Nu

Îţi simţi unul din braţe mai uşor sau mai greu (2)? Da Nu

Care dintre ele este mai uşor (3)? Stângul. Dreptul. La fel (se notează dacă stânga sau dreapta este mai uşoară)

Este vreo diferenţă între cele două braţe în ceea ce priveşte sentimentul de control pe care-l ai asupra braţului (4)? Da Nu; dacă

Da:

Asupra căruia dintre braţe ai mai mult control (5)? Dreapta/ Stânga/ La fel

— 2 puncte = pentru o senzaţie ferma de control diferit

— 1 punct = pentru o senzaţie aproximativa ca pacientul poseda un control diferit asupra celor două braţe

— 0 puncte = nicio diferenţă

Scorul diferenţei de control: 2 1 0

— A. Imageria locului preferat

Acum voi număra până la 3 şi când voi spune 3 pleoapele ţi se vor închide uşor şi vei reveni la senzaţiile plăcute din starea de transa de dinainte. (Terapeutul începe să numere) 1…2…3… închide. Aş vrea să facem un ultim exerciţiu înainte de a ne opri astăzi. În timp ce o parte din tine va continua să se concentreze asupra braţului şi mâinii tale stângi, aş dori ca o altă parte a psihicului tău să te ajute să-ţi imaginezi un loc foarte deosebit, un loc important. Ar putea fi un loc în care ai mai fost şi înainte şi în care ai dori să revii sau ar putea fi un loc despre care doar ai citit sau ai visat şi în care ţi-ai dori să ajungi. Este locul tău special şi permite-ţi să poţi vedea cât mai clar imaginile asociate de acel loc. Vezi culorile, formele, detaliile asociate cu acest loc, şi în timp ce începi să vezi acest loc, te vei simţi din ce în ce mai relaxat (a) şi din ce în ce mai confortabil, şi te vei scufunda din ce în ce mai mult în aceasta trăire. Te vei putea imagina pe tine însuţi/ însăţi acolo şi te vei putea simţi plonjat (a) cu totul în aceasta trăire şi vei putea auzi din ce în ce mai mult sunetele associate de locul acesta. Ele ar putea fi sunetele brizei ce trece pe lângă urechile tale sau zgomotele produse de valurile care se izbesc de ţărm. Fiecare persoană vede, simte lucruri diferite. S-ar putea să simţi doar câteva dintre lucrurile pe care ţi le descriu, s-ar putea să le simţi pe toate. Acestea sunt senzaţiile tale, trăirea ta, şi trăirea ta este una corecta şi în timp ce vezi priveliştea, auzi sunetele şi te relaxezi, şi-ţi poţi de asemenea imagina mirosurile asociate de acest loc şi te poţi relaxa. Poţi simţi gusturile asociate de acest loc. Poate poţi simţi sentimente legate de locul tău. Ele pot fi trăiri emoţionale sau trăiri fizice. Poţi vedea priveliştea, poţi simţi mirosurile, poţi gusta gusturile şi poţi trăi sentimente asociate de locul tău şi devii din ce în ce mai captivat (a) de trăirile tale. Peste foarte puţin timp te voi ruga să-mi relatezi aceste trăiri, aşa că vei fi capabil (a) să le aduci aminte cu multă claritate, dar înainte voi

număra de la trei la unu. Când voi ajunge la 1 îţi vei putea lăsa ochii să se deschidă. Ca şi mai înainte, corpul tău va rămâne profund relaxat de la gât în jos, simţindu-te confortabil, ca şi când ai dormi adânc. De la gât în sus, vei simţi că eşti relaxat (a), dar complet treaz (a). 3… fii pregătit (a); 2 – rămânând cu ochii închişi, cu pleoapele închise, ridica privirea; llăsă ochii să se deschidă, rămânând hipnotizat (a) profund de la gât în jos, şi simţind că eşti complet treaz (a) de la gât în sus.

Urmează o sugestie postinductiva pentru revenirea la senzaţiile obişnuite.

Mai târziu când îţi voi atinge cotul, cum am făcut mai înainte şi când îţi voi atinge braţul şi mana, braţul şi mâna ta vor reveni la poziţia normală şi la senzaţiile obişnuite. Apoi în timp ce voi număra încet de la 10 la 1, vei simţi cum senzaţiile obişnuite şi controlul revin în întregul tău corp. Întregul tău corp va reveni la senzaţiile lui obişnuite şi la sentimentul de control. De fapt, după ce voi face acest lucru, vei reveni din hipnoza şi vei fi complet treaz (a).

Inducerea hipnoanalgeziei

„În timp ce mana şi braţul tău stâng rămân în această poziţie ridicata… aş dori să-ţi priveşti mâna stângă… Concentrează-ţi atenţia asupra ei… şi aşa… profund relaxat (a) … şi adormit cum este întregul tău corp… de la gât în jos… profund relaxata şi în transa… cum este mâna ta stângă… aş dori să-i permiţi acestei parţi a corpului tău… să devină amorţita… (Cu degetul arătător sau mijlociu terapeutul desenează un oval pe zona dorsala a mâinii pacientului). „Toate senzaţiile din această zonă… vor slabi în continuare… dincolo de senzaţia estompata pe care o simţi în restul mâinii…" (Terapeutul continua sa încercuiască uşor zona desemnata). „Absenta senzaţiilor, amorţeală… din cercul pe care ţi l-am desenat pe mâna… se accentuează în mai mare măsură decât în restul mâinii stângi… Este ca şi cum ai fi primit o injecţie cu novocaina… în aceasta zona… aşa cum probabil ai mai simţit atunci când i-a fost la stomatolog… De fapt, aceasta scădere a sensibilităţiii… continua să se răspândească în întreaga ta mana…" (Terapeutul continua sa încercuiască zona respectivă) „Aceasta scădere a sensibilităţii îţi va cuprinde şi palma mâinii"… (Terapeutul începe să încercuiască aceeaşi zonă în palma fără a-i întoarce mana) „Mâna ta poate deveni atât de insensibila… atât de lipsită de sensibilitate… încât ti s-ar putea face chiar o intervenţie chirurgicală fără a fi anesteziat (a)"…

Repetarea sugestiei pentru revenirea senzaţiilor obişnuite pentru a doua oară.

„Când îţi voi atinge cotul… aşa cum am făcut înainte… braţul şi mâna ta vor reveni la poziţia normală… şi la senzaţiile obişnuite… Iar atunci, în timp ce voi număra încet înapoi… de la 10 la 1, vei putea simţi… cum senzaţiile obişnuite vor reveni în întregul tău corp… Senzaţiile obişnuite şi sentimentul controlului vor reveni în întregul corp… După ce voi face acest lucru vei fi complet treaz (a)".

8. Testarea hipnoanalgeziei.

„Iar acum aş vrea să-ţi demonstrez cât de capabil (a) eşti să efectuezi acest exerciţiu. Priveşte dosul mâinii tale stângi". (Terapeutul apuca uşor pielea dorsala a mâinii pacientului.) „Ce simţi acuma? 1) Este dureros? (Da = O p.; Nu = 1 p.) 2) Simţi cum ating mana? (Da = O p.; Nu = 1 p.) 3) Simţi presiunea, dar nu simţi durerea? Ce altceva simţi? (O p = dacă simte durere; la = dacă simte doar presiune; 2 p = dacă mana este amorţită, nu simte nimic) 4) În continuare examinatorul pişca mai tare. Este dureros? (Da = O p.; Nu = 1 p.) 5) Simţi cum îţi ating mana? (Da = O p.; Nu = 1 p.) 6) Simţi presiunea, dar nu simţi durerea? Ce altceva simţi? (O p = simt durerea; 1 p = simt doar presiune; 2 p = este amorţită, nu simt nimic.) (Terapeutul continua sa tina pielea apucata, pişca şi mai tare şi leagănă mana. Aceleaşi întrebări şi scoruri ca mai sus. Terapeutul eliberează pielea pacientului.)

Testarea diferenţei nociceptive între mâini

Acum uită-te la cealaltă mana şi spune-mi ce simţi. (Examinatorul apuca pielea de pe dosul mâinii care se afla pe coapsa, uşor, întrebând:) 1) Ce simţi? Este dureros? (Terapeutul apuca simultan pielea de pe dosul manii stângi) Care dintre mâini te doare mai tare când le pisc? Dreapta sau stânga? (Stânga = O p.; Dreapta = 1 p.) 2) Simţi că-ţi ating mana dreapta? (Da = 1 p.; Nu = O p.) 3) Simţi presiunea dar nu şi durerea în mâna dreapta? Ce altceva simţi? (Dasimt doar presiune = O p; Nu, simt durere = 1 p.) Eliberează pielea: E bine, e foarte bine, te-ai descurcat foarte bine.

C. Administrarea semnalului pentru revenirea senzaţiilor obişnuite.

Acum fii atent (a) la asta: (Fizic, aplicaţi „semnalul de revenire", efectuând într-o succesiune rapida următorii paşi:

1. Atingeţi cotul stâng al pacientului cu mana dreapta, iar cu

mâna stângă coborâţi braţul stâng al apcientului în poziţia de repaus;

2. Cu mâna stângă loviţi uşor şi rapid mâna stângă a pacientului.

3. Cu mâna stângă frecaţi scurt cotul stâng al pacientului pentru a puncta aplicarea semnalului de revenire (SDR).

4. Cu mâna stângă mângâiaţi braţul stâng al pacientului, de la cot pana la mana, în direcţie opusa inducţiei iniţiale, apăsând pe mâna pentru a putea termina SDR-ul

5. Daţi următoarele comenzi: Strânge mana în pumn şi relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă între antebraţe.

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele două antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele două antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) 10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile şi controlul obişnuit revine în corp… 8… (Continuaţi până la O)

Au revenit senzaţiile şi controlul obişnuit în restul corpului de la gât în jos? Da Nu

Acordaţi 3 puncte dacă diferenţele dintre braţe dispar cu totul. Pacientul raportează revenirea senzaţiilor obişnuite şi controlului obişnuit în tot corpul.

În cazul în care diferenţele nu dispar cu totul şi senzaţiile nu revin cu totul în restul corpului, plasam din nou braţul pacientului în poziţia de mai înainte şi repetam SDR conform descrierii de mai sus. Continuam spunând:

Strânge mana în pumn şi relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă între antebraţe.

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele două antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele două antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra din nou încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) 10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile şi controlul obişnuit revine în corp… 8… (Continuaţi până la O)

Au revenit senzaţiile şi controlul obişnuit în restul corpului de la gât în jos? Da Nu

Acordaţi 2 puncte dacă diferenţele se remit acum cu totul.

În cazul în care nici acum diferenţele nu dispar cu totul şi

senzaţiile nu revin cu totul în restul corpului, plasaţi din nou braţul pacientului în poziţia de mai înainte şi repetaţi SDR conform descrierii de mai sus. Continuaţi spunând:

Strânge mana în pumn şi relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă între antebraţe.

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele două antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele două antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra din nou încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) 10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile şi controlul obişnuit revine în corp… 8… (Continuaţi până la O)

Au revenit senzaţiile şi controlul obişnuit în restul corpului de la gât în jos? Da Nu

Acordaţi 1 punct dacă diferenţele dispar acum cu totul.

Acordaţi o puncte dacă diferenţele nu dispar cu totul nici acum.

Dacă diferenţele persista în continuare şi senzaţiile normale nu s-au restabilit cu totul, este nevoie de o intervenţie suplimentara în vederea corectării diferenţelor ce persista neadecvat şi a senzaţiilor modificate.

Cotarea răspunsurilor la SDR: 3 2 1 O

Testarea amneziei SDR-ului

A dispărut diferenţa dintre senzaţiile simţite în cele două braţe? Au revenit senzaţiile normale în restul corpului? Da Nu

Ai vreo idee care ar putea fi cauza? Da Nu

Spune-mi de ce crezi ca a dispărut diferenţa dintre senzaţiile simţite în cele două braţe şi de ce au revenit senzaţiile obişnuite în restul corpului?

4 Pacientul nu are habar de ce au revenit senzaţiile normale

3 Pacientul ştie că aţi făcut sau spus ceva, dar nu-şi aminteşte ce anume

2 Pacientul asociază numărătoarea inversa cu revenirea senzaţiilor

1 Pacientul îşi aminteşte de atingerea şi mângâierea mâinii (Semnalul de revenire)

O Pacientul evoca sugestiile verbale ce vizau revenirea senzaţiilor

Cotarea amneziei SDR-ului: 4 3 2 1 O

16. Verificarea trăirii senzaţiei de plutire şi uşurare

Atunci când mai înainte braţul tău stâng s-a ridicat, ai simţit în acest braţ şi mana senzaţii de plutire sau de uşurare? Da Nu

Ai fost conştient (a) de vreo senzaţie similara de plutire sau uşurare în oricare altă parte a corpului? Da Nu

În care altă parte a corpului ai simţit aceste senzaţii?

Cotarea plutirii şi a uşurării: 2 1 O

2 Senzaţii de plutire simţite în braţ şi în alte părţi ale corpului

1 Senzaţie de plutire simţită doar în bartul sau mâna stângă

O Pacientul nu a prezentat aceste senzaţii

— Verificarea trăirii involuntarităţii

Ai simţit ca braţul ţi se ridica de la sine? Sau ai avut impresia că-l ridicai deliberat?

L-am simit ridicându-se de la sine 1

A simţit că-l ridica deliberat O

Cotarea involuntarităţii 1 O

— Verificarea amneziei şi trăirii relaxării

Mai înainte te-am invitat să-ţi relaxezi ochii în aşa măsură încât să simţi ca nu s-ar deschide.

A. Îţi aduci aminte ca mai devreme ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la sugerarea relaxării ochilor

Da O Nu l-am nezie

21.B. Ţi-ai putut relaxa ochii atât de tare încât să nu vrea să se deschidă?

Acrordati pentru răspunsul la sugestia relaxării ochilor

Da 1 Nu O

Mai înainte te-am invitat să-ţi răspândeşti relaxarea în întregul corp în timp ce te concentrai să-ţi laşi corpul să plutească.

C. Îţi aduci aminte ca mai înainte ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la sugerarea răspândirii relaxării

Da O Nu l-am nezie

17. D. Îţi aduci aminte să fi trăit răspândirea senzaţiei de relaxare şi de confort în întregul corp?

Acordaţi pentru răspunsul la sugerarea răspândirii relaxării

Da 1 Nu O

E. Îţi aduci aminte să fi trăit o senzaţie de plutire, de plutire în jos, prin scaun, sau în sus?

Acordaţi pentru răspunsul la sugerarea plutirii

Da, în jos 2 în sus 1 Nu O

Mai înainte am numărat până la 10 şi am sugerat ca atunci când voi ajunge la 10 te vei simţi de două ori mai relaxat (a) şi mai confortabil. Profund relaxat (a) şi foarte confortabil.

— F. Îţi aduci aminte ca mai înainte am numărat şi că ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la numărătoare/ sugerarea aprofundării

Da O Nu l-am nezie

G. Îţi aduci aminte să te fi simţit mai relaxat (a) şi mai confortabil?

Acordaţi pentru răspunsul la numărătoare/ aprofundare

Da 1 Nu O

Abordarea trăirii imaginare a „Locului special":

Te-am invitat mai înainte să-ţi imaginezi nişte lucruri. Te rog să-mi explici cum ai trăit acest exerciţiu de imagerie.

22.A. Cotarea absorbţiei.

Te-ai simţit de parca erai într-adevăr acolo, sau ai simţit mai degrabă că te gândeşti la acel loc, în timp ce erai aici?

4 S-a simţit de parcă ar fi fost acolo. Aproape a uitat unde se afla

3 S-a simţit de parcă ar fi fost acolo, dar ştia unde se afla

2 S-a simţit mai mult de parcă ar fi fost acolo, dar uneori se gândea doar.

1 Mai mult s-a gândit, dar uneori s-a şi simţit de parca era acolo.

O A simţit că se gândeşte doar.

22.B. Imageria vizuala

Ţi-ai reprezentat imagini vizuale? Da 1 Nu O

Ce ai văzut?

Ai văzut culori? Da 1 Nu O

Ai văzut diferite forme şi dimensiuni? Da 1 Nu O

22.B. Imageria „locului special" scorul vizual

Au fost imaginile vizuale clare? Da Nu

Cât de clare sau de vii erau?

2 Imaginile au fost foarte clare

1 Imaginile au fost destul de clare

O Imaginile au fost neclare

Scorul total al imageriei vizuale 5 4 3 2 1 O

22.C. Imageria „locului special" scorul auditiv

Ai auzit sunete în timpul imageriei „locului special”? Da 1 Nu O
Ce fel de sunete ai auzit?
Au fost sunetele clare şi distincte? Da Nu
Cât de clare şi distincte erau?
2 Sunetele au fost clare şi distincte
1 Sunetele au fost destul de clare
O Sunetele nu au fost clare
Scorul total al imageriei auditive: 3 2 1 O
D. Imageria locului special scorul olfactiv
Ai simţit mirosuri legate de locul special? Da 1 Nu O
Au fost mirosurile clare şi distincte? Da Nu
Cât de clare sau distincte au fost?
2 Mirosurile au fost foarte distincte
1 Mirosurile au fost destul de distincte
O Mirosurile au fost foarte distincte
Scorul total al imageriei olfactive: 3 2 1 O
22.E. Imageria locului special scorul gustativ
Ai simţit gusturi legate de locul special? Da 1 Nu O
Ce gusturi ai simţit?
Scorul total al imageriei gustative 1 O
22.F. Trăiri emoţionale
Ai trăit emoţii legate de locul special? Da 1 Nu O
Ce emoţii ai trăit?
Cât de clare sau distincte erau emoţiile?
2 Emoţii foarte clare şi distincte
1 Emoţii destul de clare şi distincte
O Emoţii neclare şi nedistincte
Scorul total al trăirilor emoţionale 3 2 1 O
— G. Senzaţii fizice
Ai simţit senzaţii fizice? Da 1 Nu O
Cum erau ele?
Au fost senzaţiile fizice clare şi distincte? Da Nu
Cât de clare şi distincte?
2 Senzaţii fizice foarte clare şi distincte
1 Senzaţii fizice destul de clare şi distincte
O Senzaţii fizice neclare şi nedistincte
Scorul total al senzaţiilor fizice: 3 2 1 O
Evaluarea pacientului

23.A. Cum a fost în ansamblu experienţa aceasta pentru tine? Ce ţi-a plăcut în mod deosebit în legătură cu ea? Ce nu ţi-a plăcut? (Nu se contează)

B. A fost plăcută? Da 1 Nu O

A fost relaxanta? Da 1 Nu O

Scorul pentru evaluarea ca o „experienţa plăcută şi relaxanta" 2 1 O

— C. Crezi că ai fost un subiect potrivit pentru hipnoza?

Scorul pentru autoevaluarea ca „subiect bun" Da 1 Nu O

D. Ţi-a fost distrasa atenţia pe parcursul intervenţiei? Da Nu

Dacă da, în ce măsură? (Răspunsurile de tipul „în foarte mare măsură „se contează cu O, toate celelalte cu 1)

Scorul pentru autoevaluarea distractibilităţii

1 (nu în mare măsură) O (în mare măsură)

E. Te-ai simţit absorbit (a) în aspecte ale experienţei? Dacă da, în care?

Scorul pentru autoevaluarea absorbţiei Da, absorbit (a) 1 Nu O

— F. Crezi că ai fost hipnotizat (a)?

Scorul pentru perceperea hipnotizării Da, hipnorizat (a) 1 Nu O

23.G. Pe o scala de la 1 la 10, pe care 10 înseamnă foarte profund hipnotizat (a), cum ai aprecia profunzimea hipnozei pe care ai trăit-o?

Scorul pentru autoevaluarea gradului profunzimii:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

23.H. Crezi că ai intrat într-o transă profunda?

Scorul pentru profunzime

Da 2 Moderat 1 Nu O

I. Eşti decepţionat (a) de experienţa trăită? Povesteşte-mi.

Scorul pentru decepţie Da, decepţionat (a) O Nu 1

J. Ai fost capabil (a) să trăieşti multe dintre lucrurile pe care ţi le-am sugerat? Ce anume îţi aminteşti în mod special dintre acestea?

Scorul pentru perceperea reactivităţii hipnotice Da 1 Nu O

K. Ai avut sentimentul ca lucrurile se întâmplau spontan şi de la sine? Care au fost aceste lucruri?

Scorul pentru perceperea involuntarităţii: Da 1 Nu O

L. Te-ai simţit în oricare moment al exerciţiului de parca m-ai asculta pe mine şi în acelaşi timp ai fi o altă persoană?

Scorul pentru sentimentul subiectiv al discocierii: Da 1 Nu O

— M. Ai dori să înveţi să practici autohipnoza?

Scorul pentru dorinţa de a învăţa autohipnoza Da 1 Nu O

Pregătirea pacientului pentru următoarele intervenţii

După cum vezi acestea sunt câteva dintre lucrurile pe care le poţi trăi în hipnoza. Este de fapt o deplasare a atenţiei înspre o stare plăcută de relaxare şi de concentrare uşoară. Imaginaţia este activa dar focalizata. Răspunzi la sugestii, dar trebuie să nu faci nimic pentru ca lucrurile să se întâmple. Poţi lăsa ca ele să se petreacă de la sine, şi doar să laşi să se întâmple ceea ce se întâmplă. Poate fi un sentiment de surpriza plăcută să descoperi vreo diferenţă inter senzaţiile pe care le simţi în cele două braţe, de exemplu. Nu ţi-am spus că trebuie să fie o diferenţă de control între cele două braţe şi ai putut să le descoperi tu însuţi (însăţi). Ţi-am sugerat ca braţul stâng poate deveni uşor şi poate pluti ca un balon. Şi ai putut răspunde la aceasta sugestie, iar după aceea ai putut descoperi că senzaţiile pe care le simţi în braţul drept/ stâng pot fi diferite. Ai putut răspunde la sugestiile mele şi ai descoperit aceste diferenţe care apăreau în senzaţii, în trăiri. O parte din gândurile tale urmăreau sugestiile mele, şi în acelaşi timp o altă parte din tine se concentra asupra lucrurilor pe care le simţeai. Hipnoza este o combinaţie plăcută, uşoară, a concentrării, nesusţinuta de efort, care duce la descoperirea propriilor resurse şi caapcitaţi. Şi asta se cuplează cu dorinţa de a te lăsa să răspunzi la sugestiile acceptabile. Acestea sunt calităţile care disting starea de hipnoza de stările de veghe şi datorită acestor calităţi poate hipnoza să fie un instrument pentru eliberarea de dureri. Hipnoza te ajuta să te afli în mai multe locuri în acelaşi timp cu uşurinţă, fără niciun efort. Poţi fi conştient (a) de durerea ta şi în acelaşi timp să urmezi nişte sugestii simple, în timp ce descoperi o diferenţă între senzaţii. Tocmai aceasta diferenţă între senzaţiile tale, deschiderea ta spre sugestiile pozitive şi flexibilitatea ta în reorientarea atenţiei sunt cele care îţi pot aduce adevărata eliberare de durere.

SUMARUL ABILITAŢII HIPNOTICE ŞI PROFILULUI HIPNOTIC

Pacient… Data: …

Scor Scala

…1. Răspunsul pacientului (item 1)

Calm/ liniştit (1) Neliniştit/ agitat/ nervozitate (O)

…2. Testul handelasp (item 2)

Dominanta mâinii Stânga Dreapta

Policele dominant Stângul Dreptul
Dominanta încrucişată a policelui (numai pentru dreptaci)
Da 1 Nu O
...3. Testul rostogolirii ochilor (item 3)
Scor: 4 3 2 1 O
...4. Responsivitatea şi complianta ideomotorie (max = 160)
...Răspunsul ideomotor al degetului (item 4: O-1)
...Răspunsul ideomotor al degetului (item 5: O-1)
...Levitaţia iniţială a braţului (item 6: 0-4)
...Uşurarea braţului (item 7: O-1)
...Levitaţia semnalizata (item 14: 0-4)
...Diferenţa controlului (item 15: 0-2)
...Răspunsul la SDR (item 17: 0-3)
Nota: Nu exista cotare pentru itemii 8, 9 şi 10
...5. Răspunsul subiectiv la sugestii (max = 34)
...Confortul braţului (item 11: O-1)
...Senzaţii de furnicătura (item 12: O-1)
...Disociere fizica (item 13: O-1)
...Plutire şi uşurare (item 19: 0-2)
...Involuntaritate (item 20: O-1)
...Percepţia relaxării ochilor (item 21 B: O-1)
...Răspândirea senzaţiei de relaxare (item 21 D: O-1)
...Percepţia plutirii în jos/ în sus (item 21 E: 0-2) Care?
...Relaxarea dependenta de numărătoare (item 21 G: O-1)
...Experienţa plăcută şi relaxanta (item 23 B: 0-2)
...Auto-evaluarea ca subiect hipnotic (item 23 C: O-1)
...Distractibilitatea (item 23 D: O-1)
...Absorbţia (item 23 E: O-1)
...Hipnotizat: Da/ Nu (item 23 F: O-1)
...Percepţia gradului de hipnoza (item 23 G: O-10)
...Percepţia adâncimii transei (item 23 H: 0-2)
...Dezamăgirea: Da/ Nu (item 23 I: O-1)
...Percepţia responsivităţii hipnotice (item 23 J: O-1)
...Involuntaritatea (item 23 K: O-10)
...Sentimentul subiectiv al disocierii (item 23 L: O-1)
...Dorinţa/ motivaţia de a practica autohipnoza (item 23 M: O-1)
Nota: itemul 23 A nu este cotat

...6. Amnezia (max = 7)
...Amnezia pentru SDR (item 18: 0-4)
...Amnezia pentru sugestia relaxării ochilor (item 21 A: O-1)
...Amnezia pentru răspândirea relaxării (item 21 C: O-1)
...Amnezia pentru numărătoarea până la 10 (item 21 F: O-1)
...7. Responsivitatea şi abilitatea pentru imagerie (max = 22)
...Absorbţia (item 22 A: 0-4)
...Imageria vizuala a locului special (item 22 B: 0-5)
...Imageria auditivă a locului special (item 22 C: 0-3)
...Imageria olfactiva a locului special (item 22 D: 0-3)
...Imageria gustativa a locului special (item 22 E: O-1)
...Emoţii/ sentimente asociate cu locul special (item 22 F 0-3)
...Senzaţii fizice asociate cu locul special (item 22 G: 0-3
...8. Hipnoanalgezia (max = 15)
...Absenta durerii (itemii 16 E-1, 16 E-3, 16 E6, 16 E7 16 E-9; 0-9)
...Anestezia (itemii 16 E-2, 16 E-5, 16 E-8; 0-3)
...Diferenţa nociceptiva între mâini (itemii 16 F-1, 16 F-2 16 F-3; 0-3)
Nota: itemii de la 16 A la 16 D nu sunt cotaţi.
...
SCORUL TOTAL AL ABILITĂŢII ŞI RESPONSIVITĂŢII HIPNOTICE
(între O-100)

INTERVENŢII PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR

TERMITELE PROTECTOARE

(după Havens şi Walters, 1989)

Exista un copac în Africa... care se afla într-o relaţie deosebita... cu o anume specie de termite... Termitele îşi consuma întreaga existenţă... trăind pe acest copac... Îşi construiesc cuibul din frunzele sale... beau doar din seva pe care o produce şi o secreta copacul... şi nu mănâncă decât micile boabe (fructe) ce cresc pe copac... Ele nu părăsesc niciodată copacul... pentru ca el produce... şi le oferă... tot ceea ce le este necesar...

Şi aceasta termita... este singura insecta... care trăieşte pe acest

copac… Ori de câte ori o alta insecta… încearcă să se târască pe copac… sau să aterizeze pe frunzele lui… sentinelele termitelor declanşează alarama… şi toate termitele se aduna în fuga… Ele ataca invadatorii… şi fie îi alunga… fie îi distrug… şi astfel ele apara copacul… de orice intruşi… care le-ar putea ataca sau chiar distruge… Ele salvează copacul… şi copacul la rândul sau le salvează…

Exista numeroase alte exemple… în lumea larga… în care fiinţe minuscule… le protejează pe cele mari… de invadatorii periculoşi… Şi… în fiecare din cazuri… ele par a fi deosebit de atente… cu tot ceea ce ar putea fi dăunător… aşa ca ele sesizează de îndată ce se iveşte ceva periculos… şi ştiu de îndată… unde se iveşte neregula… şi ştiu care este problema… astfel încât pot face ceva pentru a o elimina sau pentru a o rezolva… exact aşa cum omul care sesizează o jena în picior… şi se concentrează asupra ei… va putea găsi o explicaţie… şi va scăpa de pietricica din pantof… şi atât timp cât nimic nu împiedica acest lucru… omul va urmări îndeaproape… cum reacţionează organismul… şi va amplifica aceasta reacţie… aşa cum amplifica zgomotul motorului pentru a auzi unde s-a produs dereglajul… şi va lăsa organismul să se îngrijească ed sine… cu aceeaşi preocupare responsabila… binefăcătoare… cu care termitele acelea au grija de copac… ca de la sine… şi fără încetare… sărind să întreprindă cele necesare… pentru a proteja şi a vindeca…

ANTRENAMENTUL SISTEMULUI IMUNITAR

(după Simonton şi Simonton, 1980)

Alege pentru acest exerciţiu… o încăpere liniştită… iluminata plăcut… Închide uşa… şi instalează-te confortabil într-un fotoliu/ pe un scaun… După ce ai găsit poziţia cea mai confortabila… închide ochii…

Concentrează-ţi acum atenţia supra respiraţiei…

Respira de câteva ori profund… în timp ce expiri, încet… spune în gând „Ma relaxez".

Concentrează-ţi atenţia… asupra fetei… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura fetei… şi din ochi… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum fata şi ochii ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge pleoapele cât poţi de tare… Simte

încordarea muşchilor fetei… în jurul ochilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura fetei… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra maxilarului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura maxilarului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum maxilarul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii maxilarului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor maxilarului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura maxilarului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra umerilor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura umerilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum umerii ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge umerii cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor umerilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura umerilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra spatelui… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura spatelui… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum spatele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii spatelui cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor spatelui… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura

spatelui… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra braţelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura braţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum braţele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii braţelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor braţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura braţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra antebraţelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura antebraţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum antebraţele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii antebraţelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor antebraţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura antebraţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra mâinilor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura mâinilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum mâinile ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii mâinilor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor mâinilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura mâinilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte…

răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra pieptului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura pieptului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum pieptul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii pieptului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor pieptului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura pieptului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra abdomenului… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura abdomenului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum abdomenul ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii abdomenului cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor abdomenului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura abdomenului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra coapselor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura coapselor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum coapsele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii coapselor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor coapselor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura coapselor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra picioarelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum picioarele ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii picioarelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul… Coboară încet… fără graba…

Concentrează-ţi atenţia… asupra labelor picioarelor… pentru a simţi… orice încordare… din musculatura labelor picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mână strânsă în pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care îl comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum labele picioarelor ţi se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării… al destinderii… ţi se răspândeşte în tot corpul… Strânge muşchii labelor picioarelor cât poţi de tare… Simte încordarea muşchilor labelor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura labelor picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte… răspândindu-se în tot corpul…

După ce ţi-ai relaxat toţi muşchii… fiecare segment al corpului… rămâi aşa… în aceasta plăcută stare de relaxare… timp de câteva minute…

Iar acum imaginează-ţi boala (cancerul) … şi poţi face asta într-un mod cât mai apropiat de realitate… sau la modul simbolic… Reprezintăţi-o/ reprezintăţi-l… ca pe ceva ce se compune din celule slabe şi dezorganizate… Adu-ţi aminte… de faptul ac organismul nostru distruge… în medie… mii de celule canceroase… pe parcursul unei vieţi…

Şi în timp ce îţi reprezinţi cancerul… conştientizează faptul că… în vederea vindecării… sistemul tău imunitar trebuie să revină… la starea sa normala… sănătoasă…

Dacă te afli sub tratament medical… imaginează-ţi acest

tratament… într-un fel lesne de înţeles pentru tine… imaginează-ţi cum tratamentul pătrunde în corpul tău… Dacă este vorba de radioterapie… îţi poţi reprezenta aceasta de exemplu… sub forma unor fascicule… de lumina… compuse din milioane de gloanţe de energie… ce lovesc fiecare celula canceroasa… ce le iese în cale…

Celulele normale pot corecta orice fel de leziune potenţială… pe care ar putea-o suferi… însă celulele canceroase nu pot face acest lucru… deoarece ele sunt sibe-… pe acest fapt se bazează de exemplu radioterapia… Dacă te afli sub tratament medicamentos… imaginează-ţi medicamentul… cum pătrunde în corpul tău… în circulaţia sangvină… Imaginează-ţi medicamentul… ca pe ceva ce acţionează ca o otrava… Celulele normale sunt inteligente şi puternice… şi sunt în mica măsură atinse de otrava… În schimb… celulele canceroase sunt slabe… şi foarte uşor de distrus… Înghit otrava… sunt distruse… şi apoi eliminate din organism…

Imaginează-ţi globulele albe… cum se aduna în zonele atinse de cancer… recunosc celulele anormale… şi le distrug… Globulele tale albe sunt foarte puternice… şi agresive… Şi sunt şi foarte inteligente… pe deasupra… Nu exista o concurentă reala între ele… şi celulele canceroase… Globulele albe câştiga bătălia…

Imaginează-ţi cum cancerul se micşorează… se reduce tot mai mult… tot mai mult… Vezi cum globulele albe transporta celulele distruse… şi… trecând prin ficat şi rinichi… le elimina apoi din organism… împreună cu urina şi materiile fecale.

Acestea sunt aşteptările tale… cu privire la ceea ce doreşti să se întâmple…

Continua să-ţi imaginezi… cum cancerul se micşorează… to mai mult… şi mai mult… pana ce dispare cu totul…

Te vezi având din ce în ce mai multă energie… vezi cum pofta de mâncare sporeşte şi ea… cum te pot simţi din nou bine… şi te poţi bucura de dragostea celor care te înconjoară… în timp ce cancerul „se topeşte”… tot mai mult… pana dispare cu totul…

Dacă simţi undeva durere… oriunde în corp… imaginează-ţi „armata „globulelor albe… cum se năpusteşte în zona dureroasă… şi calmează durerea…

Oricare ar fi problema… da organismului comanda de a se autovindeca… Imaginează-ţi cum corpul tău… este din nou bine…

Te vezi fiind din nou bine… fără boala… plin (a) de energie…

Imaginează-te atingându-ţi scopurile… Vezi cum sensul vieţii tale… se împlineşte… cei dragi sunt bine… cum relaţiile tale cu cei din jur sunt tot mai bogate…

Adu-ţi aminte de faptul… ca dacă ai un motiv puternic… pentru însănătoşire… acest lucru chiar ajuta vindecarea… De aceea… poţi folosi acest timp… pentru a conştientiza… care sunt lucrurile cele mai importante în viaţa ta…

Iar acum te poţi felicita… în gând… pentru că ai participat activ… la procesul propriei însănătoşiri… Imaginează-te… cum faci acest exerciţiu… de imagerie… foarte atent şi implicat… de trei ori pe zi…

Pregăteşte-te acum… pentru a deschide ochii… şi pentru a percepe din nou încăperea în care te afli…

Deschide ochii acum şi pregăteşte-te să-ţi reiei activităţile obişnuite.

DISFUNCŢII SEXUALE

PRIMELE AMINTIRI SEXUALE

Acum imaginează-te întins (a) … pe un nor splendid… ca pe o saltea moale… şi confortabila… Şi în timp ce te odihneşti… instalat (a) atât de comod… te cufunzi într-o stare complet liniştită… complet inerta… şi simţi cum salteaua de nor… se ridica înspre cerul senin… şi cald… legănata lin… de o uşoară adiere de vânt…

Este atât de reconfortant… atât de dătător de siguranţă… lasă-ţi gândurile să zburde în libertate… înapoi la cele mai timpurii… amintiri senzuale… şi înalţă-te purtat (a) de adierea de vânt… în timp ce mintea s-a pornit… în căutarea amintirilor senzuale… ale copilăriei… Lasă-ţi fantezia în voie… E atât de pasnica… atât de plăcută… aceasta dulce călătorie… Lasă-ţi gândurile să plutească… odată cu trupul tău… înapoi… departe… foarte departe… pana în copilărie… Fii bun (a) cu tine însuţi/ însăţi… permite-ţi să efectuezi zilnic acest exerciţiu… Se va constitui într-un instrument util… al sondarii trecutului tău… Astfel în cadrul acestui exerciţiu… va începe acel proces… prin acre cele mai timpurii amintiri ale tale… cu caracter sexual… vor putea fi evocate… şi conştientizate… Pentru început… aparent s-ar putea… ca multe dintre amintirile blocate… să nu aibă nicio legătură… cu sexualitatea… Dar aşa e firesc;… acorda atenţia cuvenita şi acestora;… fiecare amintire este importanta…

Unele amintiri pot apărea… deghizate în altceva;… într-o floare… o clădire… sau o joacă… S-ar putea întâmpla… să zăreşti doar

preţ de o fracţiune de secundă… un chip cunoscut din copilărie: … părinţii… fraţii… surorile… sau vreun prieten… Oricare dintre aceste amintiri… aparent fără legătură cu senzualitatea… s-ar putea dovedi ulterior… ca având… măcar parţial… şi o conotaţie sexuală…

Urmăreşte drumul parcurs… de fiecare amintire… ce atinge pragul conştientei… atunci când te-ai relaxat în suficienta măsură… Nu are importanţa… dacă ceea ce ţi se înfăţişează în faţa privirii… are legătură cu sexualitatea sau nu… dacă e o scenă evocata palid… sau un obiect… Devino o parte a acestui proces… Nu cauta să te opui la nimic… din ceea ce ţi se arata… Toate aceste amintiri… sunt componente importante… ale mozaicului care este sexualitatea ta… te vor ajuta să te eliberezi… de anxietatea cauzată de senzualitatea copilaraiei… şi să devii un adult… cu o senzualitatea matura… şi sănătoasă…

Lasă-te pe spate… şi urmăreşte ecranul fanteziei… Eşti în siguranţă acum… putând urmări cu plăcere… filmul… propriilor tale amintiri… Îţi poţi aduce aminte… poate… cum era când priveai pe gaura cheiii… cât era de înfricoşătoare… dar şi de excitanta… imaginea interzisa a trupului gol… sau cum va jucaţi de-a doctorul… ascunşi undeva… temându-vă să nu fiţi prinşi asupra faptului… sau cum erau zgomotele… care răzbăteau din dormitorul părinţilor…

Încetul cu încetul… reluând acest exerciţiu… vei putea aduna… un buchet de amintiri relevante… legate de sexualitate… Cu timpul… vei putea evoca amintiri… chiar fără a face apel… la acest exerciţiu…

RELAŢIA CEA MAI BUNĂ ŞI RELAŢIA CEA MAI PROASTĂ

Instalează-te confortabil… şi închide ochii… Treptat… vei constata… că te cufunzi… din ce în ce mai mult… în scaun (fotoliu) … şi lasa… toate tensiunile… să se scurgă din corp… din muşchi… până când… întreg corpul… se destinde… Dacă ai vrea foarte tare… ai putea chiar să-ţi ridici… braţele… dar ele… devin din ce în ce mai destinse… şi mai calde… Ţi-ai putea ridica chiar şi picioarele… dar… şi picioarele… devin… din ce în ce mai grele… din ce în ce mai destinse… Tensiunile se scurg… din corp… Respiri din ce în ce mai liniştit… din ce în ce mai profund… Te cufunzi… în relaxare… şi laşi… ca relaxarea… să-ţi cuprindă… din ce în ce mai mult… întreaga fiinţă…

(se lasa 1 – 2 minute)

Iar acum… te poţi imagina… undeva… pe un câmp deschis… Este vara… a plouat… iar acum soarele se iveşte de pe nori… Şi în timp ce te

plimbi acolo… pe câmp… vezi florile… cum se leagănă… înainte şi-napoi… în adierea vântului uşor… (…)

Iar acum priveşti un trandafir splendid… de un roşu închis, adânc… Pe petalele sale sclipesc stropi de ploaie… inspiri parfumul sau îmbătător… şi laşi… parfumul acesta… să îţi pătrundă întreaga fiinţă… Atingi petalele trandafirului… şi le admiri… textura catifelata (…) Iar acum… te plimbi în continuare… pe câmp… Apoi te aşezi la baza unui copac mare… pentru a te odihni puţin… îţi sprijini spatele de trunchiul copacului… iar apoi… priveşti în sus… spre cer… şi urmăreşti… cu privirea… norii albi… şi pufoşi… ce plutesc… încetişor… unul după altul… continuu… în timp ce pleoapele… devin grele… tot mai grele… închizându-se încet… (…)

(se lasa zinute)

Iar acum eşti instalat (a) confortabil pe scaun… la cinema… sau acasă, în faţa televizorului… în timp ce musti cu pofta… din ciocolata preferata… Îi simţi gustul dulce… în timp ce pe ecran vezi… acel partener/ acea partenera… cu care ai avut relaţia cea mai proastă… acea relaţie care… după părerea ta… a fost cea mai rea din viaţa ta… Priveşte-l/ priveşte-o… Îi vezi chipul… corpul… expresia ochilor… a gurii… Îţi aduci aminte de gesturi caracteristice… Intra din nou în atmosfera acelei relaţii… evoca amintirile… momentele semnificative prin care a trecut relaţia voastră… Evoca gândurile de atunci… şi de mai târziu… legate de relaţia aceasta… de acest partener/ aceasta partenera… retrăieşte sentimentele… şi senzaţiile… reprezentative… pentru perioada în care aţi fost împreună… Eu am să te las… un minut sau două în linişte… pentru a putea revedea „filmul" acestei relaţii… pentru a putea retrăi aceste experienţe…

(se lasa 1 – 2 minute)

Iar acum… în timp ce mai musti o îmbucătură… din ciocolata preferata… pe ecranul în faţa căruia stai instalat (a) confortabil… imaginea se schimba: vezi acum acel partener/ acea partenera… cu care ai avut sau ai relaţia cea mai bună… cea mai satisfăcătoare… cea mai grozava… Observa fata lui/ ei… trupul… multe amănunte atât de bine ştiute de tine… atât de familiare… lucruri atât de dragi ţie… Pătrunde acum în atmosfera acestei relaţii… Adu-ţi aminte de lucrurile… de experienţele importante pentru tine… trăite în aceasta relaţie… Evoca gândurile pe care le-ai avut sau le ai… legat de acest partener/ aceasta partenera… de relaţia voastră… trăieşte acum din

nou acele sentimente… acele senzaţii care le-ai trăit atât de des atunci când aţi fost sau sunteţi împreună… acele sentimente şi senzaţii… pe care le-ai simţit de atâtea ori… atunci când te gândeşti la el/ ea… la faptul ca urmează să vă întâlniţi… să fiţi din nou împreună… Am să te las acum din nou un minutdoua în linişte… cu imaginile… gândurile… şi trăirile tale… pentru a te putea adânci cât mai mult în ele… pentru a le putea savura cât mai deplin…

(se lasa 1 – 2 minute)

Iar acum… în timp ce mai iei o muşcătură… din ciocolata preferata… vezi pe ecran… alături de imaginea partenerului/ partenerei cu care ai avut sau ai cea mai bună relaţie… şi imaginea acelui partener/ acelei partenere pe care l-ai imaginat/ ai imaginat-o cu puţin timp în urma… a aceluia/ aceleia deci cu care ai avut cea mai proastă relaţie… Ai acum… pe ecran… în faţa ochilor… în paralel cele două imagini: … imaginea celei mai bune relaţii… şi imaginea celei mai proaste relaţii… Aşa… e bine… Iar acum invită-ţi inconştientul să te ajute să evoci… cel puţin trei momente foarte importante… reprezentative… pentru fiecare din cele două relaţii… Deci, cel puţin trei pentru fiecare din ele… Iar atunci când acest lucru se va fi întâmplat… când ai reuşit aceasta… te rog să-mi comunici şi mie… printr-o ridicare uşoară… a unuia din degetele mâinii tale drepte sau stângi…

(se aşteaptă răspunsul)

Bun… acum, având aceste momente… am putea spune cruciale din punctul de vedere al semnificaţiei lor pentru tine… şi cele două relaţii evocate… roagă-ţi inconştientul… să te ajute să identifici… să conştientizezi… acele lucruri… acei factori care sunt reprezentativi… pentru relaţia ta cea mai bună… practic acei factori… care prin prezenta lor… au făcut ca aceasta relaţie să fie cea mai bună pentru tine… şi care (factori) au lipsit din relaţia cea mai proastă… Acorda-ţi timp suficient… pentru aceasta;…iar atunci când ai reuşit să identifici aceşti factori… te rog… să-mi comunici şi mie acest lucru… prin ridicarea degetului…

(se aşteaptă răspunsul)

Bun… foarte bine… Acum… în timp ce mai musti odată… din ciocolata preferata… şi îi simţi în gura… gustul bun… dulce… iar gândurile tale se întorc… la trandafirul roşu închis… îi evoci parfumul îmbătător… îl poţi simţi din nou… pielea ta poate simţi din nou…

textura catifelata… a petalelor… şi pe măsură ce faci asta… toate tensiunile se dizolva… şi se scurg din corp… Priveşti din nou stropii de ploaie… ce sclipesc în lumina soarelui… florile… legănându-se uşor… înainte şi-napoi… înainte şi-napoi… şi în timp ce te relaxezi acum… pleoapele devin… grele… din ce în ce mai grele…

Iar acum te afli… pe scara rulanta a unui supermagazin… uriaş… şi scara rulanta te coboară în jos… tot mai jos… din ce în ce mai jos… şi pe măsură ce ajungi din ce în ce mai jos… te relaxezi… din ce în ce mai mult (…)

Iar acum am să număr… de la 5 la!… iar atunci când voi spune" 1"… vei putea deschide din nou ochii… Vei fi din nou treaz (a) … proaspăt (a) … plin (a) de energie… pe deplin conştient (a) de tot ce se afla în jurul tău: 5 – 4 – 3 – 2 – 1!

PRINCIPIILE AFIRMĂRII EFICIENTE DE SINE

1. Determina care este obiectivul tău şi adu-ţi aminte de acesta înainte de a spune orice.

2. Tratează interlocutorul cu amabilitate şi respect.

3. Nu discuta când eşti supărat.

4. Dacă vrei să discuţi o problemă sau să-ţi formulezi acuzele solicita permisiunea pentru acest lucru.

5. Începe într-o notă cât mai pozitiva cu putinţă.

6. Manifestă-ţi în cea mai mare măsură cu putinţă înţelegrea şi empatia fata de poziţia interlocutorului.

7. Focalizează-te asupra sentimentelor şi dorinţelor tale şi nu ale partenerului.

8. Discuta despre ce doreşti şi nu despre ce este rău sau despre ce nu doreşti.

9. Adu critici comportamentului care te deranjează şi nu persoanei partenerului.

10. Prezintă problema ca fiind a ta personala şi nu a partenerului.

11. Fii atât de specific (a) pe cât posibil în privinţa dorinţelor tale.

12. Oferă soluţii alternative

13. Prezintă clar cât de importantă este problema pentru tine.

14. Arata ce eşti dispus (a) să faci pentru a ajuta.

15. Fii clar (a) în a arăta ca această dorinţă a ta nu este ne-negociabilă.

16. Verifica dacă cele spuse de tine au fost înţelese corect.

MODULUL AT 101 PREDAT CLIENTULUI

DEFINIŢIA ANALIZEI TRANZACŢIONALE

Analiza Tranzacţională este o teorie explicativa a personalităţii şi un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltării şi schimbării personale (definiţia ITAA).

FILOSOFIA ANALIZEI TRANZACŢIONALE

Analiza tranzacţională se bazează pe o serie de principii fundamentale, care constituie „filosofia AT", şi anume:

Oamenii sunt OKde aceea toţi suntem egali şi nu unul este mai valoros decât celălalt.

Fiecare om are capacitatea de a gândim afară de situaţia unor afecţiuni majore ale creierului poţi gândi şi rezolva probleme/ situaţii.

Oamenii îşi decid propriul destin şi aceste decizii pot fi schimbateorice credinţă proprie poate fi schimbată. Majoritatea modurilor noastre de interacţiune cu lumea au fost formate în copilărie, regândirea şi schimbarea acestor decizii fiind posibila.

Pentru respectarea acestor concepte, analiştii tranzacţionali operează cu contracte. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoană şi ne acceptam limitele în cadrul relaţiei terapeutice, educaţionale sau organizaţionale.

ANALIZA TRANZACŢIONALĂ ŞI CONTRACTELE

Literatura AT face referire la două tipuri de contracte:

— Contractul de afaceri: reglementează aspectele logistice ce ţin de relaţia terapeuticalungimea şi frecventa şedinţelor, unde vor avea loc, taxele, etc.

— Contractul terapeutic: se referă la obiectivele şi procesul terapeutic.

În „TA Today" Stewart şi Joines îl citează pe Berne – „o angajare bilaterala explicita pentru o direcţie de acţiune bine definita „şi definiţia lui James şi Jongward „o angajare Adult de a face o schimbare proprie şi/ sau a altcuiva".

Claude Steiner a stabilit patru cerinţe pentru ca un contract să fie valid:

consens mutual: toţi participanţii la contract trebuie să-l accepte. Consilierul nu impune contractul angajatorului, şi angajatul nu impune contractul consilierului. Contractul rezulta în urma negocierii dintre părţile implicate.

aspectul de validitate: se referă la taxa sau alte modalităţi legate de plata, la timpul dedicat procesului schimbării, etc. Aspectul de validitate trebuie precizat clar şi acceptat de ambele părţi.

competenta: se referă la abilitatea consilierului de a-şi îndeplini partea sa de contract, de exemplu dacă a atins nivelul de formare şi calificare necesare pentru a se ocupa de problema clientului. De asemenea se referă la competenta clientului de a urma tratamentul propus: clientul are suficient Adult pentru a înţelege contractul, are rezervele fizice şi psihice pentru a se angaja în contract, se prezintă la terapie fără să fie sub influenţa unor toxice: alcool, droguri.

clauza de legalitate: reglementează ca obiectivele şi condiţiile contractului să nu încalce legile sau morala publica, sau politica companiei la locul de muncă.

STĂRILE EULUI

Eric Berne a definit o stare a Eului ca şi „un model constant de sentimente şi experienţe direct relaţionat cu un model corespunzător de comportament".

Avem trei stări ale Eului, care corespund cu modele constante, separate şi distincte de sentimente şi comportamente. Aceste trei stări ale Eului se numesc: starea Părinte a Eului, starea Adult a Eului, starea Copil a Eului.

O diagrama simplificată a stărilor Eului este:

Diagrama structurala de ordinul I

P

A

C

Starea Părinte a Eului cuprinde gânduri, comportamente şi sentimente copiate de la părinţi şi figuri parentale. Este practic o colecţie de comportamente, gânduri şi sentimente pe care le-am preluat de la cei ce au avut grija de noi. Expresia „cei ce au avut grija de noi" în copilărie este folosită pentru a arăta ca P este preluat nu numai de la părinţi, ci poate include atitudinile fraţilor, bunicilor, profesorilor, surorilor mai mari, eroilor, personajelor mitologice sau de poveste, etc.

Starea A a Eului se referă la comportamente, gânduri şi sentimente direct răspunzătoare de „aici şi acum", respectiv reacţiile directe la „aici şi acum". Termenul A nu se referă la vârsta matura, adulta; şi copiii mici au starea A a eului.

Starea C a Eului include comportamente, gânduri şi sentimente

preluate din copilărie, „înregistrări" ale experienţelor din copilărie şi ale modului în care persoana a răspuns la aceste experienţe.

Diagrama este un model simplificat al stărilor eului; pentru a le putea folosi eficient este necesar un sistem de analiza mai perfecţionat. AT are două sisteme de analiza a stărilor eului:

— Analiza structurala, care se referă la stările P, A, C;

— Analiza funcţională, care se referă la comportamentele ce ne fac să vedem dacă energia provine din P, A, sau C.

Pentru a înţelege diferenţele dintre structura şi funcţie vom lua de exemplu o construcţie. O casă este făcută din cărămizi, mortar, sticla, lemn, oţel, conducte de plastic etc, aceasta fiind o descriere a structurii clădirii. De asemenea o casă este utila dacă păstrează căldura, se poate găti în ea, mânca etc, aceasta fiind o descriere a funcţiilor sale.

În terminologia stărilor Eului, analiza structurala este o descriere a „scheletului nostru psihologic", ca informaţii şi experienţe stocate în stările eului nostru. Analiza funcţională este o descriere a modului cum am putea fi percepuţi de ceilalţi.

ANALIZA STRUCTURALA A STĂRILOR EULUI

Simbolurile P_2, A_2 şi C_2 se folosesc în analiza structurala de ordinul I. Simbolurile A1, P1 şi C1 se folosesc în analiza structurala de ordinul II.

Analiza de ordin secund ne ajuta să înţelegem mai bine de ce ne comportam într-un anume fel (în cadrul analizei structurale) sau ce tip de comportament să adoptam (analiza funcţională).

Diagrama structurala de ordinul II

P_2 P

A

C

A_2

P1

C_2 A1

C1

Starea C_2 este istorica, conţine lucruri din trecut, chiar dinainte de naştere.

Starea A1 se referă la capacitatea de a căuta tipare, recunoaşterea tiparelor de comportament ale altcuiva. Este denumit şi „micul profesor" pentru că are capacitatea copilărească de a intui ce se întâmplă.

Starea P1 se referă la deciziile luate în copilărie, modul de adaptare la mediu. Acestea sunt decizii comportamentale, despre imaginea de sine, experienţele restului oamenilor, locul persoanei în lume, autodefinirea eului.

Starea C1 este copilul natural, cu dorinţe, pofte naturale. C1 apare probabil în ultimul trimestru de sarcină. Între C1 şi P1 pot apare conflicte; în C1 copilul apreciază părintele.

Starea A_2, care apare la 1-1 ½ ani este fixata în realitatea de „aici şi acum". Nu are de-a face cu trecutul sau viitorul, ci cu realitatea general acceptata.

Starea P_2 apare la 2 ½ – 3 ani, apoi se dezvolta în continuare. Este de asemenea arhaica. Conţine energii ale tuturor părinţilor care au fost în jurul persoanei în copilărie; se încorporează informaţii în valori, convingeri ale mamei, tatălui, bunicii, mătuşii, tatălui vitreg, profesorilor, etc.

Diagrama structurala de ordinul II

P_2 P

A

C

A_2 A_2 compara cu situaţii şi emoţii din trecut pe baza lui P_2 şi C_2

P1

C_2 A1

C1

Starea C1 se poate divide la rândul sau:

P0

A0 are de-a face cu inconştientul şi soma

C1

C0

Stările Eului sunt legate între ele prin energie. După Berne energia este:

— Legata: fixa în personalitate: leagă între ele P_2, A_2 şi C_2;

— Nelegata: în interiorul lui P_2, A_2, C_2, putându-se mişca dintr-o parte în alta în interiorul lui P, C, sau A;

— Libera: sub influenta personală se poate decide cu A_2 unde se plasează energia libera.

Funcţia terapiei este de a acorda mai mult control asupra energiei libere. Energia legata poate fi transformată în energie nelegata şi apoi libera, mutata în alta stare a eului şi apoi „îngheţata" în

acea stare

PATOLOGIA STRUCTURALA A STĂRILOR EULUI

CONTAMINAREA

Contaminarea are loc atunci când conţinutul stării C şi/ sau P a eului se confunda cu A. P sau C a fost amestecat în A şi a contaminat abilitatea de a trata adecvat aspectele legate de situaţia în cauză. Informaţia din P sau C ajunge în A şi este acceptata ca realitate, fiind de fapt bazată pe o informaţie falsa.

prejudecata contaminare duala delir

A funcţionează bine în afara ariilor de interferenta, dar A nu funcţionează corect în cazul folosirii informaţiilor din zonele de interferenta, care sunt inadecvate.

Delirul este bazat pe anxietatea care preia controlul asupra lui A.

De obicei contaminarea este duala P-A şi C-A şi nu doar contaminare P-A sau C-A.

Contaminarea adultului de către Copil:

Trebuie să muncesc pana pic jos

Contaminarea Adultului de către Părinte:

Trebuie să munceşti din greu ca să meriţi să fii respectat

Dubla contaminare a Adultului:

Trebuie să munceşti din greu ca să fii respectat

Trebuie să muncesc pana pic jos

EXCLUDERILE

Excluderea apare atunci când un individ alege să nu-şi folosească una sau mai multe stări ale Eului.

De exemplu, poate fi exclus P, pentru ca în copilărie persoana a decis că nu va folosi P. În acest caz nu se fac contracte. Persoana are un comportament antisocial, nu exista vina pentru ca nu exista reguli ca urmare a lipsei lui P_2, nu are remuşcări şi nu învaţă din greşeli pentru ca nu exista P_2 care să stocheze greşelile şi să atragă atenţia.

P

A

C

Sau exista situaţii în care este exclus C. Persoana va avea dificultăţi în a se distra. Aceste persoane sunt obsesivcompulsive sau cu un comportament de tip paranoia. Astfel de persoane au anxietăţi referitoare la lume, protejându-şi C_2, astfel încât să nu arate

vulnerabilitate:

P

A

C

Sunt şi situaţii în care se exclude A, datorită comportamentului ciudat al părinţilor în copilărie. Persoana devine psihotica, având incapacitatea de a fi în contact cu realitatea. Cu psihoticii se lucrează în „realitatea de aici şi acum" pentru a-i ajuta în funcţia gândirii. La hipomaniacali terapeutul poate folosi atitudinile din P_2 pentru a le atrage atenţia.

P

A

C

SIMBIOZA

Apare între 2 persoane, care împreună formează o personalitate întreagă. Aceste relaţii pot dura foarte mult, dar apare un sentiment de insatisfacţie. Când unul dintre ei se dezvolta, întreaga relaţie devine tensionata.

ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STĂRILOR EULUI

Analiza structurala a stărilor Eului reprezintă un model intern psihologic. Analiza funcţională este o descriere a modului cum ne comportam şi cum am putea fi percepuţi de ceilalţi.

Părinte grijuliu = PG PN = Părinte Normativ

A

Copil Adaptat = CA CL = Copil Liber

COPILUL FUNCŢIONAL

CL = COPILUL LIBER exprima spontaneitatea, creativitatea, exuberanta, „a fi sexy", introduce elemente de distracţie, încurajează bucuria muncii, este creativ, deschis, cald.

CA = COPILUL ADAPTAT are încă dorinţa de a atrage atenţia care este prezenta în CL, dar în acest caz este o atitudine învăţată de la părinţi.

1. ADULTUL FUNCŢIONAL

Seamănă cu A structural. Postura este mai puţin animata decât în C, cuvintele în general înţelese de ceilalţi când expune ceva, nu face parada de ştiinţă, se cauta comunicarea, se pun întrebările „Cum?", „Când?" „Cine?", „Unde?", dau răspunsuri directe, iniţiază procesul de rezolvare a problemelor, identifica soluţii.

1. PĂRINTELE FUNCŢIONAL

PG = PĂRINTELE GRIJULIU (nurturing parent) are grija de alte persoane, are un ton cald al vocii. În aspectul pozitiv se asigura ca totul a fost auzit, încurajează când oamenii sunt temători. În aspectul negativ da detalii care nu sunt necesare, este preocupat să aibă grija de toţi, este suprapreocupat de alţii.

PN-PĂRINTELE NORMATIV (controlling parent) în aspectul pozitiv organizează întâlniri, controlează întreruperile, are un ton ferm al vocii, oferă protecţie, creează granite. În aspect negativ devine vătămător (în engleza „prejudicial"), „părinte critic", defineşte în termeni negativi persoana (se remarca diferenţa între a defini comportamentul unei persoane şi persoana), dăunează stimei de sine a celorlalţi, este un persecutor, face pe şeful, insista ca totul să fie făcut în felul său.

LEGĂTURA DINTRE ANALIZA STRUCTURALA ŞI ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STRAILOR EULUI

Mary Cox a dezvoltat un model pentru unirea Eului structural cu Eul funcţional:

PN
P_2
PG
A_2 A
CL
C_2
CA
pielea

Adecvarea la mediu este comportamentul cu sens, rezonabil. Structura interna are de-a face cu realitatea „aici şi acum".

Comportamentul adecvat societăţii este o stare pozitiva a Adultului. În stări negative ale Eului comportamentul nu are sens în totalitate, mediul este perceput greşit şi A nu este eficient în citirea mediului, astfel ca P_2 sau C_2 sau ambele invadează A_2, iar A_2 este împiedicat să se adapteze la mediu. Persoana nu este conştientă de contaminare, dar persoanele din jur remarca comportamentul inadecvat. Informaţiile date persoanei contaminate provin din A, informaţiile merg în zona de contaminare şi informaţia nu mai este prelucrata corect. Dacă stimulul extern este foarte puternic poate apare o regresie şi în loc de contaminare iasă la suprafaţă tot stadiul

Eului respectiv.

Orice stadiu funcţional poate veni de la A_2, sau poate veni de la P_2 sau C_2, sau contaminări, fiind inadecvat.

PN
P_2
PG
A_2
A
C_2
CL
CA

TRANZACŢIILE

Tranzacţiile implica un singur stimul şi un singur răspuns, verbal sau non-verbal. Este unitatea de baza a acţiunii sociale („social action") (Berne, 1972).

Unităţile de energie derivate din A, P sau C ale unei persoane, spre A, P sau C ale unei alte persoane sunt folosite în comunicare: se face o tranzacţie într-un stadiu al Eului, deci este vorba despre un comportament extern care implica un comportament intern.

— TRANZACŢIILE COMPLEMENTARE (PARALELE)

În tranzacţiile complementare se răspunde din acea stare a Eului care a fost solicitata, dintr-un ego al unei persoane în ego-ul altei persoane, primind răspunsuri aşteptate de la prima persoana. După Berne, prima regula a comunicării este: „Atâta timp cât tranzacţiile rămân complementare (paralele), comunicarea poate decurge la nesafarsit".

Exemplu de tranzacţii complementare:

— „*Cât este ceasul*?" (stimul A)
— „*Este ora 5* „(răspuns A)
— „*Ai întârziat din nou*" (cu voce severa) (stimul P)
— „*Îmi pare rău, traficul a fost îngrozitor în dimineaţa asta*" (spus cu o privire neajutorată) (răspuns C)

S S
P P P P
R
A A A R A
C C C C

În acest tip de tranzacţii nu exista confuzie. Pot exista tranzacţii

complementare P-C sau A-C, dar de obicei eul folosit duce la răspuns din partea aceluiaşi tip de eu!!!

— TRANZACŢII ÎNCRUCIŞATE

În cazul tranzacţiilor încrucişate nu răspunde stadiul eului căruia i se adresează. Berne spune: „Când o tranzacţie este încrucişata, comunicarea este întreruptă".

Exemple de tranzacţii încrucişate:

— „*Cât este ceasul*?" (stimul A)
— „*Nu mă deranja*" (răspuns P)
— „*Unde sunt rapoartele*?" (stimul A)
— „*Unde le-ai pus*!" (răspuns P)
— „*Fa acum*"! (stimul P)
— „*Pe când ai nevoie*?" (răspuns A)

P R P
A S A
C C

Fluxul comunicării este întrerupt, rămân sentimente de disconfort, confuzie, se întrerupe comunicarea, avem senzaţia că „ni s-a tăiat calea", şi ca rezultat vor apare în continuare tranzacţii încrucişate cu tendinţa de a corecta şi de a merge din nou încrucişat.

De exemplu în tranzacţia încrucişată P-C cu A-A nu se poate trece direct în A-A, deşi aceasta este tranzacţia la care trebuie ajuns; dar nu se poate realiza în mod direct. Întotdeauna se completează tranzacţia; nu se lăsă o tranzacţie incompleta; funcţional se foloseşte C pentru a-i răspunde lui P. prima tranzacţie este pentru P, care a apărut din inconştient, a doua este pentru C, care se simte neglijat, şi astfel creste energia în A pentru a se comunica A-A.

P 2 R P
S
A 3 A
C C
1

Tot tranzacţii încrucişate sunt şi cele de genul următor (în care nu eul stimulat este cel care răspunde):

PN PN P P
PG PG
A A A A
C C C C

În tranzacţiile încrucişate întreruperea poate fi perceputa ca şi sentimentul de moment ca tocmai a avut loc o neînţelegere.

TRANZACŢIILE ULTERIOARE (ASCUNSE)

Aceste tranzacţii implica mai mult de o stare a eului. Se transmite un mesaj social în cuvinte şi un mesaj psihologic în postura şi tonul vocii. Implica un mesaj „ascuns", „codat". Adesea mesajul aparent este direcţionat A-A, în timp ce mesajul psihologic este P-C. A treia regula a comunicării a lui Berne spune ca „Comportamentul rezultat în urma tranzacţiilor ulterioare este determinat la nivel psihologic, şi nu la cel social".

Există două tipuri de tranzacţii ulterioare:

— Unghiulare; şi

— Duble.

TRANZACŢIILE UNGHIULARE

Sunt de obicei tranzacţii care încearcă să atingă C; mesajul psihologic are mai mult impact decât mesajul social. Un exemplu ar fi strategia folosita de cineva care doreşte să vândă un produs care este vandabil doar o singură dată.

Exemplu de tranzacţie unghiulara:

„Maşina aceea este foarte scumpa" (stimul social A)

(„Nu o poţi avea „sitmul psihologic A)

„E exact ce vreau eu".

(„O voi avea" răspuns C)

P P

A SS A

PSI

R

C C

TRANZACŢIILE DUBLE

Exemple de tranzacţii duble:

„Unde ai pus dosarul Smith?" (stimul social A)

(„Niciodată nu pui lucrurile la locul lor" stimul psihologic P)

„L-am pus pe biroul dvs". (răspuns social A)

(„Mereu mă admonestaţi pentru lucruri pe care nu le-am făcut" răspuns psihologic C)

A: „Ţi-ar place să vezi gravurile mele?"

(„Hai să facem sex.")

B: „Da, aş fi foarte interesata".

(„Hai”)
P P
A A
C C
A: „Ce-ai făcut cu hârtiile mele?”
(„Mereu îmi încurci lucrurile”)
B: „Le-am pus în dosar din nou”.
(„Mereu dai vina pe mine”)
P P
A A
C C

În tranzacţiile ulterioare exista un mare beneficiu social, dar şi un mare risc. Tranzacţiile ulterioare sunt începutul jocului.

Exista situaţii în care tranzacţia se poate încrucişa, dar este tot o tranzacţie ulterioara pentru ca ea implica stimulul social şi mesajul psihologic.

P P
A A
C C

JOCURILE

Eric Berne a identificat anumite forme de comportament care par ca urmează anumite reguli şi modele predeterminate. De asemenea a formulat metode de analiza a acestora. Berne a denumit aceste modele constante de comportament jocuri şi a subliniat condiţiile pe care trebuie să le îndeplinească o interacţiune între două sau mai multe persoane pentru a intra în categoria de joc:

— Jocurile implica întotdeauna tranzacţii ulterioare

— Jocurile întotdeauna se termina cu un beneficiu negativ concretizat sub forma unor sentimente racket

— Jocurile se desfăşoară fără ca Adultul să fie conştient

— Jocurile sunt repetitive

— Jocurile întotdeauna implica un moment de surpriza sau deruta

Jocurile sunt tranzacţii stereotipe, repetitive, cu acelaşi rezultat. Găsim alţi oameni cu care interacţionam astfel încât să facem mediul din jur predictibil, pe baza credinţelor despre sine şi ceilalţi. Dacă credinţele se bazează pe contaminare, persoana nu doreşte să se bazeze pe fapte. Dacă o persoană lasa mediul să interacţioneze liber cu

ea, i se va confrunta disconfortul interior, cu care însă ea se simte confortabil. Astfel persoana poate manipula mediul pentru a primi sentimente care îi întăresc sistemul interior de credinţe (ştie intuitiv că este bine). Rezultatul este întotdeauna acelaşi tip de tranzacţii.

Berne a observat ca fiecare joc trece printr-un set de secvente (formula G a lui Berne) pe care le-a etichetat astfel:

Momeala + Stratagema = Răspuns

(Con) (Gimmick) (Response)

deschide jocul răspunsul la momeala

Este vorba practic de o tranzacţie ascunsa:

P P P P

A A A A

C C C C

Apare astfel o desconsiderare („discount"): totul se întâmplă în afara conştientului, deci dacă cea de-a doua persoana da un răspuns A-A ea va desconsidera informaţia primită.

Răspunsul poate fi de mai multe tipuri:

Comutare Deruta Beneficiu negativ

(Switch) (Crossup) (Pay off)

spune ceva neaşteptat sentimente negative care îmi dovedesc ca lumea e aşa cum confuzie am crezut că este şi eu sunt aşa cum am crezut că sunt (deci îmi dovedesc ceva negativ despre mine)

Un exemplu de joc, să spunem dintre un client şi un asistent social este jocul „De ce nu (faci)", „Da, dar" („Why don't you; Yes, but") în care secventele decurg astfel:

Clientul: „*Am o problemă*".

As. Social: „*De ce nu faci… x*".

Clientul: „*Da, dar…*"

As. Social: „*De ce nu faci… y*".

Clientul: „*Nu poţi să mă ajuţi, nu-i aşa?*"

Momeala (mesaj psihologic) „Am o problemă, dar nu mă poţi ajuta… ha, ha".

Stratagema (mesaj psihologic) „Am încercat să-ţi ofer ajutor, dar nu merge".

Răspuns: o serie de tranzacţii de ajutorare oferite fără succes

Comutarea: clientul îşi schimba atitudinea şi critica asistentul social

Deruta: asistentul social este surprins, clientul de asemenea

Beneficiu negativ: amândoi trăiesc anumite sentimente racket

Jocul „Why don't you; Yes, but" este o posibilitate de a primi stimuli, fără a intra în zona de intimitate; exista beneficii interne şi externe, psihologice, biologice, etc.

Jocurile sunt jucate pentru a obţine mai multe strokeuri, de obicei negative, pentru a evita intimitatea, pentru structurarea timpului, pentru continuarea unui scenariu, pentru a colecţiona „timbre", pentru a menţine poziţia de viaţă, pentru a „determina" oamenii să fie previzibili, pentru a păstra persoane în jurul tău atunci când îţi lipsesc stroke-uri.

În cartea sa „The Games people Play", Eric Berne a descris o serie de astfel de jocuri.

MOTIVELE PENTRU CARE O PERSOANĂ JOACA „JOCURI".

— Evitarea intimităţii (beneficiu intern social)

— Menţinerea cadrului de referinţă (beneficiu extern psihologic)

— Menţinerea poziţiei de baza în viaţă (beneficiu existenţial)

— Obţinerea unei mari cantităţi de stroke-uri (beneficiu biologic)

— Justificarea credinţelor dintr-un scenariu (beneficiu intern psihologic)

— Valorificarea „timbrelor" şi colecţionarea de mai multe „timbre".

— Continuarea scenariului

— Structurarea timpului

— Ceva despre care să vorbim (beneficiu extern social)

— Menţinerea credinţelor interne şi a stabilităţii psihice

— Menţinerea simbiozei

— Menţinerea oamenilor în jurul tău

TRIUNGHIUL DRAMATIC

Triunghiul darmatic a fost teoretizat de Stephen Karpman ca şi metoda de analiza a jocurilor; practic Karpman are o alta perspectiva asupra jocurilor, care poate găsi soluţii mai rapid decât modelul lui Berne.

Jocurile se termina cu multă agitaţie (excitement). Cele două persoane se comporta de parcă nu sunt conştiente de ceea ce se întâmplă, deşi observatorii sunt conştienţi de ceea ce se întâmplă. În tragedia greaca de exemplu avem acelaşi model: Oedip şi mama sa

ignora aspecte ale realităţii.

După Karpman, jucam jocuri atunci când adoptam una din cele trei poziţii din triunghiul dramaticpersecutor, salvator, victimaşi beneficiul negativ pentru joc apare atunci când ne comutam pe o alta poziţie din triunghi.

Rolurile pot fi definite astfel:

— PERSECUTOR: cineva care impune în mod rigid reguli, care îi doboară pe ceilalţi sau care se situează pe sine pe o poziţie superioara;

— SALVATOR: cineva care, sub aparenta ca încearcă să fie de ajutor, îi face pe ceilalţi dependenţi, care îi vede pe ceilalţi ca neajutoraţi sau care îi pune pe ceilalţi pe o poziţie inferioară;

— VICTIMA: cineva care se pune pe sine pe o poziţie inferioară sau care pretinde că este persecutat atunci când nu este cazul.

Fiecare din noi avem rolul preferat în triunghiul dramatic; toţi ajungem în triunghiul dramatic în rolul preferat. Exista însă întotdeauna o poziţie în care intri în caz de nevoie. În cazul jocului ne vom muta probabil de la un rol la altul. În momentul comutării de roluri, sentimentul de „drama" (excitement) este trăit foarte intens (de exemplu victima devine persecutor, salvatorul devine victima etc)

(PN-/ CA) P S (PG)

V

(CA)

TRIUNGHIUL AUTONOM

Triunghiul autonom este o opţiune pentru a evita poziţiile de Persecutor, Salvator şi Victima. Ele reprezintă schimbări subtile în stările eului, de la poziţii negative la poziţii pozitive:

Persecutor (PN) Puternic (PN +)

Salvator (PG) Săritor (PG +)

Victima (CA) Vulnerabil (CA + sau CL +)

Vulnerabil (CA +)

Puternic (PN +) Săritor/ Reactiv (PG +)

Triunghiul autonom se reprezintă cu baza în jos, pentru a arăta că este un triunghi stabil, în timp ce triunghiul dramatic este prezentat cu baza în sus, pentru a arăta că este un triunghi instabil.

Vulnerabil (CA +)

P (PN) S (PG)

Puternic (PN +) Reactiv / Săritor (PG +)

V (CA)

CADRUL DE REFERINŢĂ. POZIŢIILE DE BAZA ÎN VIAŢĂ

Întotdeauna suntem convinşi ca cadrul de referinţă este realitatea. De exemplu pentru percepţia Universului infinit construim un cadru de referinţă finit. Acest cadru de referinţă face posibila trăirea deşi nu deţinem controlul asupra tuturor fenomenelor.

Poziţiile de baza în viaţă iau naştere din întrebările copilului: Cine sunt eu? Cine sunt ceilalţi? Ce căutăm noi aici?

De la o vârstă fragedă ne formam un punct de vedere în ceea ce priveşte valoarea noastră în relaţiile cu ceilalţi şi „adoptam poziţii".

Când adoptam aceste poziţii, s-ar putea să gândim unul din următoarele lucruri despre propria persoană:

— „Fac bine multe lucruri" sau „Tot ce fac este greşit".

— „Nu merit să trăiesc" sau „Sunt la fel de bun ca şi oricine altcineva".

— „Nu pot gândi pentru propria-mi persoana" sau „Sunt foarte deştept".

De asemenea s-ar putea să gândim despre ceilalţi:

— „Oamenii sunt minunaţi" sau „Nimeni nu are valoare".

— „Oamenii mă vor ajuta" sau „Toţi mă sapa".

— „Oamenii sunt la baza oneşti" sau „Nu poţi avea încredere în oameni".

Poziţiile de mai sus pot fi generalizate în:

— „Eu sunt OK" sau „Eu nu sunt OK".

— „Tu eşti OK" sau „Tu nu eşti OK".

Rar aceste decizii sunt absolute, ci trebuie să le privim ca şi nişte poziţii separate, dar aflate într-o continuitate interrelaţionala. Dacă le suprapunem una peste alta pentru a forma o cruce, se conturează patru poziţii care descriu deciziile noastre, din copilăria timpurie, despre propria persoană şi despre cei din jurul nostru:

Tu eşti OK

2 1

Eu nu sunt OK Eu sunt OK

4 3

Tu nu eşti OK

Aceste poziţii sunt:

— Eu sunt OK. Tu eşti OK.

— Eu nu sunt OK. Tu eşti OK.

— Eu sunt OK. Tu nu eşti OK.

— Eu nu sunt OK. Tu nu eşti OK.

Poziţia 1 (+, +) Eu sunt OK. Tu eşti OK.

Este o poziţie sănătoasă psihologic. În această poziţie simţim ca meritam să fim iubiţi şi acest lucru este valabil şi pentru ceilalţi. Din această poziţie ne putem rezolva problemele în mod constructiv, suntem capabili să acceptăm valoarea şi importanta celorlalţi şi putem relaţiona asertiv cu ceilalţi, putem avea succes în munca noastră, în relaţiile cu ceilalţi şi ne putem îndeplini obiectivele.

Această poziţie este cea în care ne aflam de la naştere, în mod natural. Nu are de-a face cu comportamentul. Este vorba despre fiinţe, nu despre comportament. La naştere intram în lume cu această poziţie, apoi intervine mediul. Ca rezultat al influentei altor oameni problema se schimba.

O credinţă primară este vina, care apare dacă se întâmplă ceva. Din acest punct de vedere problema poate fi privita astfel:

Îmi asum vina nu îmi asum vina amândoi suntem de vina culpabilizare culpabilizez pe alţii

Spre deosebire de Analiza Tranzacţională, Biblia priveşte problema în mod diferit, şi anume faptul ca omul nu porneşte în viaţa din poziţia 1, pentru că exista păcatul originar.

Poziţia 2 (+ –) Eu sunt OK. Tu nu eşti OK.

Este poziţia din care îi învinovăţim pe ceilalţi, îi doboram sau persecutam pe ceilalţi. În această poziţie avem tendinţa să-i învinovăţim pe ceilalţi pentru problemele noastre şi în mod frecvent ne exprimam ostilitatea. La suprafaţă s-ar putea să părem că suntem învingători, dar în realitate ne putem simţi OK doar atunci când stabilim ca ceilalţi nu sunt OK, prin doborârea celorlaltora. Aceasta poate fi poziţia persoanelor extrem de ambiţioase care trec peste ceilalţi pentru a-şi atinge scopul, sau al fanaticilor care argumentează ca drumul lor este singurul posibil.

Poziţia 3 (–, +) Eu nu sunt OK. Tu eşti OK.

Este poziţia din care ne simţim descurajaţi atunci când ne comparam cu ceilalţi, ne simţim victimizaţi sau învinşi. Această poziţie duce la retragere, depresie şi uneori, în cazuri grave, la sinucidere.

Poziţia 4 (– –) Eu nu sunt OK. Tu nu eşti OK.

Este poziţia în care simţim că am pierdut interesul fata de viaţă. Din această poziţie putem simţi ca viaţa este inutila, şi, în unele cazuri, putem deveni dependenţi de alcool sau de droguri. Putem crede ca nu

meritam să fim iubiţi şi simţim că suntem respinşi. De asemenea, din această poziţie îi respingem pe ceilalţi.

Exista momente când experimentam majoritatea sau chiar toate aceste sentimente şi petrecem ceva timp în toate acele poziţii. Cu toate acestea, fiecare avem o poziţie în care petrecem cel mai mult timp şi în care experimentam sentimente familiare. Această poziţie este cea pe care am ales-o în copilărie ca şi poziţie de bază. Aceasta alegere a fost făcută pe baza informaţiilor limitate, disponibile noua în calitate de copii, şi este posibil să beneficiem de regândirea acestor decizii despre noi şi ceilalţi în sensul de a ne permite nouă înşine să alegem să schimbăm modul în care relaţionam cu ceilalţi.

Franklin Ernst a propus o schemă pentru poziţiile de baza în viaţa numita „THE OK CORAL" („Ţarcul OK"):

Tu eşti OK (alţii)

tu câştigi amândoi câştigăm suicid stress depresie, întrerupe orice conexiune cu ceilalţi nu îmi asum responsabilitatea

Eu nu sunt OK Eu sunt OK

agresiune, desconsiderare, glume proaste întreruperea gândirii, alcool, droguri omucidere + suicid crima în masa sau nebunie nimeni nu câştiga Tu nu eşti OK eu câştig

Exista deci două continuumuri: cum mă văd pe mine şi cum îi văd pe ceilalţi.

Sinuciderea, omuciderea şi nebunia sunt „portiţe de scăpare". În cazul crimei şi al crimei în masa persoana ucisa este depersonalizata prin aplicarea unor etichete de genul: curva, căţea, nazist, german, etc.

Practic sentimentul neplăcut din cadrul jocului te aduce în schema asupra realităţii (schema Ernst):

Tu eşti OK

You win Win-Win

Te îndepărtează de… Te înţelegi bine cu…

(the get away from) (getting along with)

PASIV ASERTIV

Eu nu sunt OK Eu sunt OK

OBSTRUCTIV AGRESIV

Te duce nicăieri Te scapi de…

(the get nowhere) (get rid of…)

No win I win

Tu nu eşti OK

PASIVUL renunţa la putere. Apare fenomenul de „shifting disconfort" (mutarea/ alunecarea disconfortului). Altcineva rezolva problema fără ca eu să cer acest lucru. Menţine o atitudine pasivaeu nu sunt OK, tu eşti OK, şi se simte confortabil în disconfortul lui. Nu poate relaţiona intim, ci doar prin jocuri, triunghiul dramatic şi tranzacţii ascunse.

AGRESIVUL dezvolta un mod de apărare pentru a evita disconfortul. Frica este modalitatea de a evita disconfortul: dacă eu mă sperii, mă înfurii şi te sperii pe tine.

ASERTIVUL negociază, cooperează, cauta soluţii în care ambii câştiga.

STROKING

Ca şi copii suntem frecvent atinşi de alte persoane. Contactul cu pielea noastră produce stimuli pentru sistemul nervos central şi este implicat în dezvoltarea creierului nostru. Fără aceşti stimuli, bebeluşii nu reuşesc să se dezvolte adecvat, deşi au mâncare şi căldura adecvată. La începutul secolului 20, René Spitz a studiat copiii crescuţi în casele de copii. El a observat ca deşi bebeluşii erau hrăniţi, schimbaţi şi aveau căldura, erau mai predispuşi la dificultăţi fizice şi emoţionale decât copiii crescuţi de mamele lor naturale. Ei au ajuns la concluzia că aceşti copii erau privaţi de stimulare, în special de contactul fizic.

Copiii cu marasm îşi pierd interesul în viaţă, nu se dezvolta, le scade concentrarea vizuală, ajung chiar la moarte, iar în condiţii de hrana buna nu exista creştere în greutate. Acest lucru a fost explicat prin deprivarea materna şi deprivarea emoţională.

Eric Berne a descris nevoia noastră de stimuli ca şi „foame de stimulare". Se considera ca din punct de vedere psihologic există trei tipuri de „foame": foamea de recunoaştere, foamea de stimuli şi foamea de structura.

Pe măsură ce creştem, cantitatea de contacte fizice pe care le schimbam cu ceilalţi se diminuează deşi nevoia noastră de stimului nu scade. Stimulii de care au nevoie adulţii sunt atât fizici cât şi mentali. O parte din aceşti stimuli fizici sunt înlocuiţi la adult cu contactul vizual, mirosul, auzul, simţul tactil.

Berne a introdus expresia de „stroke" pentru a desemna stimulii care ne sunt necesari şi a remarcat că ne câştigăm aceste stroke prin înlocuirea contactelor fizice cu recunoaşterea din partea celorlaltora. Aceasta recunoaştere ne poate fi data sub forma de zâmbete, salutari,

complimente, etc. Berne a folosit termenul de „foame de recunoaştere" pentru a descrie aceasta nevoie de relaţii sociale cu ceilalţi. Adulţii au înlocuit stimulii primiţi de copii prin piele cu stimuli primiţi prin toate simţurile, dar este important să existe totuşi stimuli pozitivi prin atingere.

Stroke-urile pot fi verbale sau nonverbale, pozitive sau negative, condiţionale sau necondiţionate.

Stroke-urile verbale variază de la un simplu schimb, de exemplu „Salut", la conversaţii întregi. Stroke-urile pozitive şi negative sunt în esenţă „Te iubesc" şi „Te urăsc". Stroke-urile condiţionale sunt date pentru ceea ce faci, iar cele necondiţionate pentru ceea ce eşti. Astfel „Te iubesc" este un stroke pozitiv necondiţionat, iar „Îmi place ultimul raport pe care mi l-ai trimis" este un stroke pozitiv condiţional.

Strokeurile pozitive duc la creşterea stimei de sine, creşterea rezistenţei la boli şi infecţii şi creşterea rezistenţei la stress. Strokeurile negative duc la creşterea vulnerabilităţii la stress, scăderea stimei de sine şi amplificarea problemelor autoimunitare. Exista de asemenea şi o calitate a impactului, adică printr-un stroke negativ de acelaşi tip cu unul pozitiv, impactul este de 10 ori mai mare. Este nevoie deci de mai multe stroke-uri pozitive pentru a şterge unul negativ. Pe parcursul vieţii persoanele încearcă să menţină un echilibru între stroke-urile pozitive şi cele negative, astfel încât să controleze mediul pentru a-şi menţine imaginea referitoare la persoana care este. Echilibrul strokeurilor te ţin însă „blocat" dacă nu eşti conştient de ceea ce se întâmplă. Fără stroke-uri se pierde energia pentru a face lucrurile necesare.

Ca şi copii, am ştiut că este nesănătos să nu primim stroke-uri şi ca urmare am preferat să primim stroke-uri negative decât să nu primim deloc. Ca urmare, dacă am avut nevoie de stroke-uri şi nu am putut primi unele pozitive, s-ar putea să fi învăţat să căutăm stroke-uri negative. Deci la un nivel scăzut de stroke-uri pozitive căutam stroke-uri negative pentru că au un impact mai mare şi sunt mai uşor de obţinut şi de recepţionat.

Persoanele care primesc stroke-uri pozitive trăiesc în medie cu 5 ani mai mult decât cei care primesc stroke-uri negative. Recuperarea în caz de boala este mai rapida dacă exista stroke-uri pozitive, deoarece la atingerea pielii se eliberează 50 de neuropeptide cu efecte pozitive în vindecare. Pe de altă parte la stroke-uri negative se

eliberează multe neuropeptide nocive. Exista deci o „economie a stroke-urilor". Stroke-urile negative duc la creşterea energiei, scăderea stimei de sine şi scăderea capacităţii de ataşament. Ataşamentul însă este foarte important în succesul speciei umane. Deşi cooperarea nu apare în medii foarte ostile, ataşamentul apare şi în aceste condiţii.

În recepţionarea stroke-urilor funcţionează şi filtrul psihologic, adică un stroke care nu se potriveşte cu filtrul nu va trece prin acest filtru şi nu va da persoanei stroke-ul, energia conţinută. Stroke-ul nu trece prin filtru pentru ca contrazice convingerile de bază ale persoanei.

Extroverţii îşi iau stroke-urile din exterior, iar introvertii din interior.

În ce priveşte stroke-urile, în management se vorbeşte despre „efectul Hawthorne", care se referă la management prin a vorbi oamenilor („management by wondering about"). Acordarea stroke-urilor poate întări un comportament, acesta fiind un lucru pe care trebuie să-l avem în vedere în calitate de manageri. Dacă oferi mai multe stroke-uri negative decât pozitive poţi contribui la creşterea stresului în departamentul tău, îi poţi aduce pe oamenii care vor repeta comportamente negative la punctul de a-şi pierde locul de muncă. Poate ca aceştia sunt oameni care au ajuns să accepte stroke-uri negative, şi nu pozitive, şi sunt în căutare de acestea. Nu trebuie să continuăm acest comportament şi putem aduce schimbări în comportamentul nostru şi al celorlalţi revăzând modelele constante de stroke-uri şi decizând să le schimbam în moduri care să ne fie mult mai utile.

În SUA, un specialist în ştiinţe sociale (H.B. Hurlock), a condus un experiment pentru a determina efectele strokingului asupra motivaţiei şi performantei. La patru grupe s-au dat sarcini de producţie identice, iar rezultatele înregistrate vizau acurateţea efectuării sarcinii. Grupului A i s-a acordat feedback pentru rezultatele pozitive, iar greşelile au fost ignorate. Grupului B i s-a acordat feedback pentru eşecuri, iar realizările au fost ignorate. Grupul C a avut posibilitatea sa observe procesul de feedback acordat primelor două grupe, fără a i se acorda niciun feed-back pentru acţiunile proprii. Grupul D a fost separat şi nu i s-a acordat niciun feedback.

Rezultatele au fost conform graficului de mai jos:

A

realizările
B
C
D
timpul în săptămâni

Strokeurile pozitive sunt vitale pentru sănătatea noastră şi stima noastră de sine. Oamenii care primesc puţine stroke-uri pozitive pot căuta, ca şi alternative, stroke-uri negative.

Acest fenomen este bine cunoscut. În cartea „The One Minute Manager" este comentat modul în care managerii primesc din partea grupului ceea ce vad la grup. Cu alte cuvinte, dacă facem remarci asupra unui comportament negativ pe care-l observam vom participa la consolidarea acestui comportament nedorit.

Dacă ne centram pe caracteristicile pozitive ale oamenilor şi le acordam stroke-uri pentru ceea ce apreciem la ei, vom încuraja mai multe comportamente de acest gen.

Acolo unde performanta este slaba e nevoie să fim atenţi la modul în care acordam feedback. Informaţiile despre caracteristicile negative pot fi date într-un mod care să invite primitorul să se dezvolte la tot potenţialul lor. Atunci când acordam un feedback negativ este bine, acolo unde este posibil, să includem stroke-uri pozitive şi încurajări. Exprimaţi clar faptul ca consideraţi ca persoana respectivă este capabila sa ajungă la standardul cerut şi că sunteţi dispuşi să oferiţi suportul şi încurajarea corespunzătoare. Atunci când criticaţi arătaţi clar ce vreţi să fie schimbat. Evitaţi să faceţi atacuri la persoana, criticaţi rezultatul şi nu caracterul individului.

De exemplu:

NU: „*Acesta nu este un raport bun*, *rescrie-l*".

Aceasta exprimare nu indica ce nu vă convine la acel raport. Orice rescriere va conţine doar schimbări pe care persoana respectivă *crede* ca le doriţi.

SAU: „*Nu eşti bun de scris rapoarte*".

Aceasta exprimare critica individul. Dacă individul este caracterizat ca fiind nefolositor la redactarea de rapoarte, el se va împotmoli în aceasta.

DA: „*Acest raport nu este la nivelul standardului tău obişnuit. Primul paragraf este prea lung şi nu face legătura cu conţinutul raportului. Ar fi de ajutor dacă ai include subtitluri clare. Să-l refaci şi să*

mi-l dai pana miercuri dimineaţa. Ştiu că-l poţi face şi pe acesta la fel de bun ca restul rapoartelor pe care le faci de obicei".

Aceasta este o critica clară. Defineşte problema, precizează schimbările ce trebuie aduse, specifica termenul în care trebuie realizate schimbările şi recunoaşte capacitatea individului de a ajunge la performanta dorita.

STRUCTURAREA TIMPULUI

Eric Berne a identificat 6 metode de baza pe care le folosim pentru a ne structura timpul, în vederea obţinerii de stroke-uri:

— Izolarea
— Ritualurile
— Petrecerea timpului (pastime)
— Activitatea
— Jocurile
— Intimitatea (proximity)

Aceste opţiuni de structurare a timpului au grade de risc şi forţa a stroke-ului. Următorul tabel este un ghid al acestora:

Structurarea timpului	Intensitatea stroke-ului	Factor de risc
Izolarea	foarte scăzută	foarte scăzut
Ritualul	scăzută	scăzut
Trecerea timpului	mediu	mediu
Activităţi	mediucrescuta	mediucrescut
Jocuri	crescuta	crescut
Intimitatea	foarte crescuta	foarte crescut

IZOLAREA este posibila oricând şi implica propriul stroking, de aceea şi un risc scăzut. Poate avea loc şi în prezenta altora, prin interiorizare, cu stoparea contactelor sociale. Propriul stroking este realizat prin muzica, rebus, cărţi, etc.

RITUALUL este o formă de comportament repetat, ritualizat, ca de exemplu să saluţi în fiecare zi un vecin. Deoarece schimbul este previzibil, riscul este scăzut, la fel ca şi intensitatea stroke-ului. Este un

mod valid de structurare a timpului, care generează un nivel de stroke pe zi, pe săptămână sau pe lună. Nivelul de stroke este scăzut, doar cu puţin mai mare decât cel din izolare, dar nu cu mult. Riscul este de asemenea scăzut. Dacă ritualul este întrerupt, se poate observa valoarea ritualului. De obicei ritualul se opreşte într-un punct. După întreruperea ritualului conversaţia este puţin mai lunga decât de obicei datorită stroke-urilor „datorate", apoi se reia ritualul. Uneori în această situaţie se poate ajunge la alt nivel de stroke. De obicei ritualul este motivat de P sau C, rar de A.

TRECEREA TIMPULUI (PASTIME) / TIMPUL LIBER sunt acele conversaţii plicticoase, superficiale, în care te angajezi la o petrecere sau când cunoşti o persoană nouă. Adeseori oferă cadrul pentru cei care joaca jocuri de politeţe. Ca urmare riscul nu este mare, de asemenea şi intensitatea stroke-ului.

Aceste conversaţii superficiale/ trăncăneala („chitchat") sunt de obicei despre vreme, copii, partener, maşina, etc. apar mai ales în formarea unui grup sau a unor noi relaţii. Trecerea timpului este o modalitate valoroasa de structurare a timpului, în care se formează o imagine despre cealaltă persoana.

Nivelul de stroke este mai mare decât în modalităţile anterioare de structurare a timpului, riscul fiind şi el mai mare. Pot apărea de exemplu conflicte în legătură cu trecerea timpului, diferenţe în această privinţă, gusturile pot fi diferite şi se poate ajunge la disconfort. Eric Berne vorbeşte despre situaţiile „mine's bigger than yours" (al meu e mai mare decât al tău), în sensul ca indiferent despre ce vorbesc eu că am, cealaltă persoana îmi spune că are ceva mai bun (o maşină mai mare, o casă mai mare, o excursie mai frumoasă etc). astfel riscul social este mai mare.

Prin trecerea timpului căutam de asemenea alţi oameni care joaca jocuri compatibile cu noi.

ACTIVITATEA este orice formă de munca sau comportament orientat spre un scop, ca de exemplu practicarea unui sport. Riscul este relativ crescut, dar la fel sunt şi potenţialele stroke-uri.

Activitatea cuprinde practic orice formă de activitate fizica, de exemplu a tăia lemne sau a face cafea. Ea implica o formă de stimulare şi recunoaştere, astfel stimulii sunt mulţi, dar şi riscul este mare pentru că putem face ceva criticabil de exemplu. Apar deci mai multe posibilităţi de stroke-uri negative, şi astfel creste riscul de disconfort.

JOCURILE (şi sentimentele racket), per ansamblu, implica schimbul de stroke-uri negative. De aceea riscul este foarte crescut, dar intensitatea stroke-urilor este de asemenea mare. Jocurile au un pattern repetitiv, şi se sfârşesc cu sentimente negative. Nivelul de stroke-uri este foarte mare, însă şi riscul este foarte mare pentru că apar sentimente negative care te ţin blocat.

Exista diferite nivele de joc. Eu pot dori un joc de gradul I, de exemplu flirtul, dar cealaltă persoana doreşte un joc de gradul II, cu sentimente mai intense; însă de obicei la nivelul I eu doresc ca prietenii şi cei din jur să nu ştie despre joc şi apare un sentiment de jena. În jocurile de gradul III se ajunge efectiv la „lezarea ţesuturilor": rani, moarte, se poate ajunge la tribunal. Jocurile de gradul III sunt foarte nocive. Atunci când te angrenezi într-un joc însă nu poţi şti din start care va fi finalul jocului, adică dacă va fi de gradul I, II, sau III. Astfel jocurile sunt periculoase, cu un risc foarte mare.

Jocurile implica CA negativ şi frecvent P negativ.

INTIMITATEA/ PROXIMITATEA este definita, în aceasta ipostaza, ca şi o întâlnire a stărilor CL ale eului. Astfel riscul este extrem de crescut dar şi valoarea stroke-urilor este de asemenea foarte mare. Riscul este mare pentru ca în această situaţie îţi arăţi vulnerabilitatea, îţi laşi la o parte mecanismele de apărare. Întotdeauna stroke-urile implicate sunt pozitive, deci recompensa este mare, dar exista şi riscul de „a fi călcat în picioare". Intimitatea se referă la orice formă de contact social, chiar cu un străin.

Berne spune ca de obicei majoritatea persoanelor nu se implica mult în intimitate, şi datorită intimităţii scăzute apare tendinţa de a juca jocuri. În relaţii apar certuri şi se joacă jocuri, pentru ca jocurile ne ajuta să stam împreună, evitând intimitatea şi riscul.

Riscul în contextul structurării timpului se referă la riscul fata de starea noastră de bine psihologic, de a primi stroke-uri care ne confirma credinţele în scenariile despre propria persoană, despre alţii şi despre viaţă. În starea A a eului nostru putem găsi modalităţi de a face fata răspunsurilor altora, care ar putea confirma scenariul nostru, şi prin urmare să evităm stresul care induce sentimente neplăcute.

În terapie se poate facilita schimbarea prin schimbarea structurării timpului. Acest lucru se leagă de starea eului folosit; trebuie folosit mai mult CL pentru intimitate, folosind P sau CA mai puţin. Se schimba astfel percepţia celorlaltora asupra ta şi tipul de

stroke primit.

Intimi-Izolatate re Intimitate Izolare

Ritual joc ritual trecerea timpului joc trecerea timpului activitate activitate

SCENARIILE

Eric Berne a realizat teoria scenariilor împreună cu un grup de colegi la mijlocul anilor 1960. Ideea originara a fost dezvoltata şi acum formează alături de stările eului centrul teoriei AT.

La baza scenariul este un plan de viaţă, construit în copilărie sub influenta părinţilor, pe care-l păstrăm fără a fi conştienţi de aceasta şi-l folosim pentru a ne conduce viaţa. Un punct cheie al teoriei analizei tranzacţionale este ca un scenariu este decizional. Ca şi copii am luat decizii specifice ca răspuns la experienţa noastră de viaţă. Aceste decizii se referă la întrebările de baza: „Cine sunt eu?", „Cine sunt ceilalţi oameni?" şi „Care este scopul nostru?". Scenariul poate fi schimbat deoarece se bazează pe deciziile noastre.

Un aspect important al teoriei scenariului este acceptarea faptului că, fără a fi conştienţi, ne justificam scenariul prin redefinirea realităţii, astfel încât să se încadreze convingerilor noastre despre viaţă. Deşi la început pare greu de crezut, odată ce acceptam faptul ca în cadrul scenariului simţim siguranţă a ceva ce ne este familiar, ne vine mai uşor să înţelegem de ce, sub stress, preferam să alegem siguranţă aparenta a lumii pe care o cunoaştem decât să înfruntăm teama de necunoscut.

S. Woolams a sugerat o legătură directa între stress şi scenariu. El afirma ca pe măsură ce stresul se accentuează, creste probabilitatea de „a intra în scenariu". În momentele de stress scăzut suntem mai autonomi decât atunci când ne aflam în momente foarte stresante.

Alţi teoreticieni conectează scenariul cu scopul. Ei consideră că scenariul este purtat în muşchi şi schelet. Multe persoane ştiu acest lucru intuitiv şi avem expresii gen: „Pe fata ei sunt scrise problemele pe care le are în viaţa", „Are o expresie onesta", etc.

AT oferă o metodă de demascare a mesajelor parentale şi a deciziilor asociate din copilărie care formează scenariul, prin intermediul analizei structurale a stărilor eului. Demascând aceasta matrice de mesaje putem începe procesul de „a monta un nou spectacol pe scena". Un exemplu de matrice de scenariu este prezentat mai jos:

Munceşte din greu. Fii puternic.
Fii perfect.
Fii puternic.
Cum să munceşti din greu
Cum să fii distant.
Nu mă deranja. Nu te bucura.
Nu fi apropiat. Nu fi apropiat.
Nu te relaxa. Nu-ţi exprima sentimentele.
MAMA FIUL TATA

Mesajele din P, A sau C ale mamei/ tatălui duc la existenta a trei influente parentale, care duc la formarea deciziilor persoanei la întrebările: Cine sunt eu? Cine sunt ceilalţi? Ce căutăm noi aici?

MESAJELE CONDUCĂTOARE (DRIVERS)

Părinţii şi ceilalţi transmit principii călăuzitoare copiilor, care le interpretează ca şi reguli. Aceste reguli, sub stress, devin modele constante, rigide, de gândire, sentimente şi comportament.

VALORI

Aceste modele constante determina adoptarea setului propriu de valori în legătură cu importanta următoarelor:

Realizare, autonomie;
Apreciere, ajutor, cooperare, dragoste;
Curaj, forţa, încredere, independenta;
Perseverenta, răbdare, îndurare, hotărâre;
Eficienta, viteza, energie.

MODELE CONSTANTE DE COMPORTAMENT

Toţi acceptam unele dintre aceste mesaje ca şi mottouri personale şi, sub presiune, alunecam într-un model constant de comportament care pare să ne ajute să facem fata situaţiei. Cu toate acestea, adeseori acest comportament duce la şi mai mult stress. Aceste mottouri personale la care ne referim sunt cunoscute sub numele de mesaje conducătoare (drivers).

Cele cinci mesaje conducătoare sunt:

Fii perfect
Fa plăcere
Fii puternic
Încearcă din greu
Grăbeştete

Aceste mesaje sunt transmise de obicei verbal, de la

componenta P a părintelui la P a copilului; sunt instrucţiuni despre ce să faci. Fiecare din noi selecţionam 1 – 2 mesaje, pe baza cărora dezvoltam comportamente stereotipe.

Aceste mesaje sunt denumite mesaje conducătoare, deoarece, în copilărie, am simţit nevoia incontrolabila de a le urma ca şi cum ar fi fost comenzi, crezând că putem rămâne OK doar atât timp cât ne supunem mesajului conducător. Acum, după ce am crescut, în continuare ne supunem acestor mesaje conducătoare mai ales în situaţiile în care ne simţim sub presiune. Din nefericire, aceasta ne creează o şi mai mare presiune în momentul în care ne dam seama că este imposibil să ne supunem total acestor comenzi.

Fii perfect

Teama primară: pierderea controlului.

Caracteristici ale persoanei cu acest mesaj conducător: hotărâtă, moarala, standarde foarte înalte, orientată spre realizarea sarcinilor.

Suferinţa cauzată de următoarele percepţii: ceilalţi oameni au standarde joase, pierd controlul, ceilalţi sunt ilogici, sunt prea emotivi, eşuează în realizarea obiectivelor.

Exemple de mesaje de tip „fii perfect”: „Ce desen frumos, dar vacile nu sunt verzi!”, sau „Ai luat nota 10. Bine! Continua”.

Persoanele cu acest driver trădează acest fapt prin comportament, prin limbajul mâinilornumăra pe degete ceea ce spun, tin mâinile împreunate ca turnul de biserica (steepling), se uita în sus înainte de a răspunde la o întrebare mângâindu-şi bărbia, folosesc cuvinte cu înţelesul de perfectexact, perfect, ai nimerit-o. Au de obicei succes, dar nu suficient succes pentru ei înşişi, nu ştiu ce e „îndeajuns de bine”. Verifica şi iar verifica, lucrează din greu, calculează tot.

Fii puternic.

Teama primară: respingerea.

Caracteristici: nu are nevoie de ajutor, solitar, de încredere, stoici, îşi spun: „Am să o fac singur”.

Suferinţa cauzată de: sunt nevoiţi să spună ceea ce simt, să-şi expună vulnerabilitatea.

Acest driver este conţinut în exprimări ale părinţilor de genul: „Nu fă aşa scandal, e o vânătaie mica”, sau „Nu mai plânge. Maturizează-te”.

La maturitate persoanele cu driverul „fii puternic” îşi suprima sentimentele. Limbajul corporal al acestor persoane: par calmi,

încrezători, nu arata distressul pe fata, au puţine expresii pe fata (o faţă de poker), folosesc un limbaj al distanţării. Aceste persoane nu spun „mie mi-e cald", ci „e cald", nu spun „am avut o vacanta plăcută", ci „a fost o vacanta plăcută". Acestor persoane nu le place exprimarea emoţională, vin chiar şi bolnavi la lucru, iar atunci când au o leziune sau o boală serioasa spun „nu-i nimic". Acestor persoane trebuie să li se spună în terapie „Spune-ţi că este OK să fii vulnerabil. Cere ajutor".

Fa plăcere

Teama primară: ca merită să fie învinovăţiţi.

Caracteristici: face pe plac tuturor, se supune normelor, dispus să ajute, să salveze, face ceea ce se cuvine, orientat spre oameni, foloseşte clişee.

Suferinţa cauzată de percepţia că este ignorat, criticat.

Acestor persoane li se spune în copilărie: „Ai grija de fratele tău", „Nu fi egoist", „Împarte-ţi jucăriile", „Lasă-i pe alţii înainte".

Aceste persoane cred că trebuie să aibă grija de alţii şi să-i îngrijească. Limbajul corporal: o faţă zâmbitoare, buzele şi gura apar la un moment dat ca o grimasă, riduri la ochi, au tendinţa de a se uita la ceilalţi dintr-o parte şi în sus; au riduri orizontale pe frunte. Ca expresie verbala folosesc cuvinte de genul: „Scuză-mă", „Pot să vă întrerup?", „Vă pot vorbi?", „Îmi pare rău". Sunt genul de persoane care dacă te loveşti de ei spun „Scuze". Percep că nu se afla în locul potrivit; în pragul uşii spun: „După dvs. Să vă deschid uşa". Ca partener spune „Orice. Nu-mi pasa"; o conversaţie cu ei parteneri decurge în genul: „Hai să ne plimbam". „Nu cred că mi-ar plăcea". „Dar ce ai vrea să facem?" „Nu ştiu. Orice". „Hai să mergem la un film". „O, nu prea am chef de asta". „Dar ce ţi-ar place?" „Orice. Nu contează". De obicei aceste persoane au profesii în care îi ajuta pe ceilalţi.

În terapie li se spune „Spune-ţi: Fă-ţi plăcere ţie".

Încearcă din greu

Teama primară: eşecul.

Caracteristici: intens, dedicat îndreptării greşelilor, de partea celor slabi, adeseori implicat în munca pentru cauze politice, se implica în multe sarcinideseori fără să le ducă la bun sfârşit, stabileşte obiective deseori de neîndeplinit, munceşte din greu.

Suferinţa cauzată de: critica celorlalţi privind faptul că nu le pasa sau pentru că sunt iresponsabili, reproşul „Nu încerci", observarea iresponsabilităţii altora.

În copilărie li se spune: „Dacă nu reuşeşti de la început, încearcă din nou”, „Pune umărul”.

În cazul lor nu este vorba despre succes sau despre finalitatea muncii, ci despre o muncă grea.

Aceste persoane au probleme de finalizare, fac multe lucruri deodată dar nu termina nimic, sau când termina munca găsesc altceva de făcut.

Limbajul corporal: riduri verticale între ochi, se străduiesc mereu să-şi amintească ceva, îi întreabă pe ceilalţi: „Cine e femeia aia? Ştii tu?... Ştii care?... Aia... Ştii tu?” sau „Ştii tu... floarea aia... cu tulpina lunga... cu flori roşii... cum se numeşte?” Aceste persoane spun „Da, voi încerca să fac” Au tendinţa de a spune „Trebuie să-ţi spun...”, „Da, cred că...” fără a-şi mai termina propoziţia.

În terapie acestor persoane li se spune „Poţi s-o faci. Fa un lucru deodată şi termină-l înainte de a începe altceva. Când ai terminat un lucru, sărbătoreşte-l”.

Garbestete

Teama primară: viaţa

Caracteristici: plin de viaţă, aventuros, exuberant, trup şi suflet, entuziast, grăbit, face mai multe lucruri deodată.

Suferinţa cauzată de: timp, gândire, tăcere.

Aceste persoane vorbesc rapid, se mişca repede, nu le place să stea, dau din picioare, gesticulează, tind să întârzie cate 2 – 3 minute la întâlniri, încearcă să facă cate 5 lucruri deodată dacă pot.

În terapie li se spune: „Spune-ţi: Încetineşte”.

Aceste mesaje nu sunt cele mai puternice din scenariu, dar sunt mesajele cele mai uşor de observat.

INTERDICŢIILE (ÎNJUNCŢIILE)

Interdicţiile (înjunctions) sunt mesaje care încep cu „Nu...”, „Nu fă...”

În copilărie exista 12 permisiuni, din care fac parte:

Permisiunea de a fi îngrijit;

Permisiunea de a avea vârsta pe care o ai;

Permisiunea de a fi cine eşti;

Permisiunea de a-ţi dezvolta propria personalitate;

Permisiunea de a gândi;

Permisiunea de a exista;

Permisiunea de a-ţi exprima sentimentele.

În legătură cu aceste permisiuni părinţii pot transmite mesaje de genul: nu fii copil (nu creste), fii cine vreau eu să fii, nu avea sexul pe care îl ai, nu fii sexy. Aceste înjuncţii sunt formulate verbal în genul: „Nu ţi-e foame. De-abia ai mâncat", „Nu poţi fi satul. Termină-ţi cina.", „Nu te doare capul. Doar ca nu vrei să mergi la şcoala", „Nu e supărată. E doar obosita". Exista de exemplu pacienţi cu probleme de manie, furie, dar în paralel sunt deprimaţi şi se simt obosiţi. Ca rezultat al interdicţiilor apare comportamentul de adaptare conform problemelor părinţilor, inclusiv deciziile.

MODELAREA COMPORTAMENTULUI

Modelarea comportamentului se realizează prin mesaje de genul „Iată cum…" „Încearcă din greu", „Nu avea succes". Aceste mesaje sunt transmise de la A al părintelui la A al copilului.

Părintele poate transmite mesaje despre: iată cum să-i mulţumeşti pe alţii, iată cum să fii perfect, nu te bucura, etc.

Părintele de sex opus transmite mesajul cel mai puternic, iar cel de acelaşi sex da mesaje puternice despre cum să faci, deci modelează modul de realizare a mesajului celuilalt părinte.

În AT se aduna informaţii pentru a face o matrice a scenariului:

drivers mesaje contrascenariu program iată cum…

Interdicţii mesaje scenariu

MAMA CLIENT TATA

Clientul îi va internaliza pe mama şi pe tata în P, astfel încât poate continua să-şi transmită lui însuşi aceleaşi mesaje ca cele date din afară de părinţi. În terapie trebuie să ne punem întrebarea: pe ce mesaje trebuie lucrat? Ce decizii trebuie luate?

Interdicţiile sunt mesaje de baza primite înainte de vârsta de 2 ani, înainte chiar de verbalizare, continuând pe parcurs.

Mesajele conducătoare (drivers) sunt mesaje contrascenariu sau prescripţii. Cu ceva vreme în urma se credea că au fost mesaje verbale care să corecteze înjuncţiile. Berne credea ca basmele sunt metafore pentru diferite scenarii de viaţă, conţinând un mesaj care să modifice scenariul. De exemplu „Frumoasa din Pădurea Adormita" se referă la mesajul „nu fii sexy", este o metaforă referitoare la ciclul menstrual, condiţia de femeie, îmbătrânire. Mai târziu s-a descoperit ca de fapt driverele întăresc înjuncţiile.

ATRIBUŢIILE

Părinţii ne atribuie calităţi („El e cel deştept", „Ea e cea

frumoasa", „Este ambiţios", „Eşti rău") etc, mesajul fiind mai puternic dacă auzim părintele spunând altcuiva aceste lucruri decât dacă ni le spune direct.

Toate tipurile de mesaje sunt de fapt CONTAMINĂRI.

Acţiunea driverelor se îndepărtează prin încetarea folosirii lor „Ce se întâmplă dacă nu sunt perfect?" „Ce stress mă face să doresc scenariul?". În terapie se iau decizii, se contrazic deciziile din trecut care nu mai funcţionează. Dacă se face o schimbare şi viaţa este mai grea, apare anxietatea, înseamnă ca faptul schimbat era protector împotriva altuia dăunător. De exemplu mesajul „nu pot exista" a fost schimbat de copil în „nu avea succes", astfel ca atunci când adultul începe să aibă succes are impulsul de a se sinucide. Unele lucruri ajuta evitarea altora foarte dăunătoare. În terapie nu se foloseşte atitudinea punitiva privitor la schimbarea scenariilor.

SISTEMUL RACKET

În limba engleză cuvântul „racket" are trei înţelesuri:

— Zgomot pe care nu vrei să-l auzi;

— Racheta (de tenis)

— Gangster în timpul prohibiţiei.

Cuvântul „racket" indica ceva necinstit, desfăşurarea unui proces necinstit.

Un sentiment racket este descris ca un sentiment familiar, învăţat în copilărie. Un sentiment racket poate fi trăit de către noi, ca oameni adulţi, în momentele de stress sau în momentele în care ne întoarcem la modurile vechi, adesea ineficiente (în situaţia noastră curenta) de rezolvare a problemei.

Sentimentele racket sunt adeseori legate de jocuri şi de triunghiul dramatic. De asemenea sunt colectate sub forma „timbrelor" care pot fi folosite în viitor pentru a justifica un anumit comportament ce este acceptabil conform controlului nostru interior. În AT acest control interior este numit starea P a eului.

De cele mai multe ori, sentimentele racket sunt învăţate de la familia primară. De exemplu unele familii transmit mesaje cum ca anumite sentimente sunt tabu, nu sunt acceptate, şi atunci când le exprimi nu obţii ce vrei. Când exprimi emoţia respectivă apare un lucru negativ, astfel înlocuieşti acest sentiment cu un altul, numit sentiment racket. În unele familii de exemplu, mania nu este permisă. În acest caz, copiii s-a putea să înveţe să-şi ascundă mania, arătându-se

răniţi sau simţindu-se trişti. Suprimarea maniei poate duce la adult la depresie. În alte familii s-ar putea ca tristeţea să nu fie acceptata, în timp ce mania este acceptata. În această situaţie, copiii învaţă să evite sentimentul de tristeţe intrând într-un sentiment racket de manie.

Sentimentele autentice pot apărea în situaţii problema. Când aceste sentimente sunt justificate şi problema este rezolvata în mod corespunzător, motivul pentru aceste sentimente dispare şi odată cu el şi sentimentele negative. Un sentiment exprimat eficient ajuta la rezolvarea problemei. Sentimentele racket de obicei nu duc la rezolvarea problemei şi se menţin pe o perioadă lungă de timp. Sentimentele racket pot fi recunoscute prin persistenta lor, printr-o putere ce pare necorespunzătoare, sau prin faptul că nu sunt sincronizate cu situaţia. Sentimentele negative din joc sunt sentimente racket. Sentimentul racket este un proces prin care nu intram în joc, dar manevram sau manipulam mediul pentru a obţine reacţia dorită.

Sentimentele racket sunt adeseori în legătură cu colectarea de „timbre". Când intram într-un sentiment racket s-ar putea să ne agăţăm de sentimente. Dacă procedam astfel s-ar putea ca la un moment dat să încercăm să „valorificam" colecţia noastră de de sentimente „timbre". Adeseori, în momentul valorificării, am putea exclama „M-am saturat!" sau „Pana aici!". Aceste expresii denota ca în acest moment avem suficiente „sentimente depozitate" pentru a ne justifica anumite acţiuni Părintelui nostru interior. Expresia „colectarea de timbre" a fost preluata prin comparaţia cu obiceiul, popular prin anii 1960, de a colecta timbre comerciale pentru schimb. Unele persoane colectau doar câteva cupoane, pentru o mică recompensa, în timp ce altele colectau ani de zile pentru marea plata. Colectarea de sentimente „timbre" poate fi văzută în acelaşi mod. Unii colecţionează îndeajuns pentru a justifica înmânarea demisiei, alţii colectează suficiente pentru a-şi lua zile libere sau concediu medical pe motive de sănătate.

Sentimentele racket şi colecţia de timbre reprezintă beneficiul negativ imediat al jocurilor (modele constante repetate de comportament, sentimente şi gândire cu un final predeterminat, de obicei negativ).

În AT „racket" este deci utilizat în trei sensuri:

— Sentimente racket;

— Racket ca proces prin care intram în joc;

— Sistemul racket (Erskine şi Zalkman), care se referă la: convingerile contaminate, poziţionarea comportamentului, managementul memoriei şi sentimentele racket, care împreună menţin scenariul.

SISTEMUL SENTIMENTELOR RACKET

(BUCLA FEED-BACK)

Convingeri legate de Manifestare racket: Amintiri întăritoare:

scenariu despre: (colecţii de „timbre")

SINE Extern (comportament ex. Părinţii care îi spuneau ca ex. Sunt leneş şi de aceea treobservabil) este leneş.

buie să muncesc din greu doar ex. Munceşte din greu sau prea pentru a mă menţine la acelaşi mult. Corp încordat. Sprâncene Faptul că era mereu în urma la nivel cu alţii. Încruntate. şcoala şi trebuia să muncească din greu pentru a ţine pasul.

ALŢII Intern (raportat/ partea somaţiex. Dacă munceşti din greu meca a scenariului) Resentimente din cauza lipsei riţi să fii recunoscut. Ex. Se simte obosit, dureri de de recunoaştere.

spate, hipertensiune arterială.

VIAŢA Sentimentul că este epuizat şi ex. Viaţa este dura. Am să mun-Fantezia (negativa, susţine conca trebuie să continue.

cesc din greu şi apoi am să mor. vingerile)

ex. Este găsit nepotrivit sau leneş. Este concediat. Singura scăpare este să se îmbolnăvească

Sentimente sau să moară. Binele familiei reprimate. este legat de asigurarea pe viaţă ex. Manie. şi pensie (lucruri pe care şi le închipuie)

DESCONSIDERĂRILE

Dacă atunci când mă lovesc de o problemă, în loc să-mi folosesc abilitatea de a gândi şi rezolva problema, mă folosesc de răspunsuri preprogramate, probabil că nu voi reuşi să-mi rezolv problema. Este de aşteptat să „nu citesc corect" situaţia, să trec cu vederea anumite opţiuni, să ignor informaţii utile. Toate acestea sunt denumite desconsiderări (discounts).

Desconsiderarea este definita ca şi „ignorarea inconştientă a informaţiilor relevante pentru rezolvarea unei probleme" (Stewart şi Joines, TA Today).

Practic desconsiderarea, un concept din şcoala reparentala, apare atunci când dai mai puţina sau mai multă valoare unui lucru.

Jocul începe întotdeauna cu o desconsiderare, adică o tranzacţie ascunsa ignorata.

De exemplu: Sunt la serviciu şi trebuie să mut o masa grea. Încerc să o mut spre uşa biroului meu, dar nu reuşesc. Un coleg trece pe lângă biroul meu, mă saluta, dar nu se oferă sa mă ajute. Mă simt încurcat, presupun că este prea ocupat sau ca nu mă apreciază, şi nu-i cer ajutorul. Am intrat în scenariul meu şi încep să mă gândesc ca nimeni nu mă va ajuta şi ca niciodată nu voi reuşi să mut masa – adică trăiesc o înjuncţie interna: „Nu reuşi". În continuare „Încerc din greu" (un alt mesaj conducător intern). Am pus fata tatălui meu pe prietenul meu şi refolosesc un comportament învăţat acasă, ca şi copil (probabil ca tatăl meu a gândit că trebuie să învăţ să fac lucrurile singur şi să nu cedez uşor. M-a învăţat să încerc din greu şi să nu cer ajutoralte mesaje conducătoare: „Fii puternic", „Încearcă din greu"). Pentru a face toate acestea, am ignorat anumite informaţii despre realitatea de „aici şi acum". Aceasta este o desconsiderare. Aş fi putut să-l întreb pe prietenul meu dacă mă poate ajuta şi să nu fac presupuneri. Aş fi putut să-i întreb pe ceilalţi dacă mă pot ajuta, şi să nu-i desconsider. Aş fi putut evalua amploarea problemei şi să nu trec cu vederea greutatea mesei.

Desconsiderarea este explicata de către Schiff ca şi „manifestarea funcţională fie a unei contaminări, fie a unei excluderi" (TA Journal, Ianuarie, 1971). Contaminarea este termenul folosit pentru a explica prejudecăţile şi opiniile greşite. Contaminarea apare atunci când abilitatea noastră de a testa realitatea este parţial afectată de faptul că ne bazam pe informaţii eronate, învăţate în copilărie.

Schiff spune ca gândirea este o adaptare a copilului, ca oamenii se pot adapta gândind. În psihoze apare desconsiderarea realităţii, astfel ca în loc de desconsiderare Schiff invita pacientul psihotic la „considerare", la valorificare. A reuşit astfel să determine schizofrenii să se recupereze, metoda funcţionând mai ales în schizofrenia paranoida.

Desconsiderarea este un aspect important în terapia AT. Dacă pui o întrebare şi ţi se răspunde practic la o altă întrebare, şi accepţi acest răspuns, înseamnă ca desconsideri. Pacientul redefineşte întrebarea, aceasta fiind o formă de decsonsiderare.

Sunt definite patru moduri de desconsiderare:

1. desconsiderarea problemei;

2. desconsiderarea posibilităţilor de rezolvare a problemei;
3. desconsiderarea importantei problemei; şi
4. desconsiderarea persoanelor implicate în problema.

EXAGERAREA (GRANDIOSITY)

De obicei desconsiderările implica elemente de exagerare. Aceasta este definita ca exagerare a anumitor aspecte ale realităţii. Atunci când am gândit ca colegul meu nu va fi interesat să mă ajute pentru că nu sunt suficient de important am exagerat devalorizarea mea. Atunci când am crezut că pot muta masa fără ajutor am exagerat propria-mi forţa. Exagerarea este deseori justificarea noastră pentru încercarea de a recrea o relaţie de dependenta timpurie, pe care am avut-o de obicei cu o persoană „care a avut grija de noi".

Atât diminuarea cât şi mărirea unor aspecte ale realităţii sunt considerate exagerări.

PASIVITATEA

Comportamentul pasiv poate fi întâlnit sub patru forme:

— A nu face nimic;
— Supraadaptarea;
— Agitaţia;
— Incapacitatea sau violenta.

Atunci când prezint una din aceste forme de pasivitate înseamnă ca desconsider.

A nu face nimic

Sunt într-o şedinţă şi conducătorul ei invita toate echipele să participe la un brainstorming. Ne instruieşte ca, pe rând, fiecare să facă o sugestie, iar dacă nu avem nicio sugestie, atunci când ne vine rândul să spunem „pas". Începem, iar atunci când vine rândul meu nu am nicio sugestie dar nu spun „pas". Grupul aşteaptă după mine ca să spun ceva. În această situaţie am intrat în forma de pasivitate „a nu face nimic". Mă simt stingherit şi nu pot să gândesc. Nu iau în considerare abilitatea mea de a rezolva problema în această situaţie.

Supraadaptarea

Vad la serviciu un prieten care are o grămadă de treaba de făcut. Şi eu sunt ocupat, dar mă gândesc că i-ar place să mă ofer să preiau ceva din treaba lui. Mă simt stresat datorită volumului de munca, dar îmi spun că ar trebui să ajut un prieten. Îi ofer ajutor. M-am supraadaptat şi încep să mă port într-un mod care să facă plăcere. Gândirea mea este contaminata de comportamentul şi credinţele

trecute (starea Copil a eului). Nu iau în considerare opţiunile care mi se arata, adică să mă duc să văd dacă prietenul meu vrea ajutor sau să aştept să mi se ceară ajutorul.

Agitaţia

Am multe de făcut, dar ştiu că îmi pot atinge obiectivele dacă îmi concentrez efortul asupra sarcinilor. Suna telefonul, răspund, şi la celălalt capăt este un coleg cunoscut pentru faptul că îi place să stea la taclale. Nu-l opresc din vorbit, dar încep să am o stare de anxietate. Piciorul începe să penduleze şi degetele bat ritmul pe birou. Ridic cutterul şi încep să mă joc cu el (Îmi doresc să-l rănesc?). Sunt agitat. Fără a fi conştient, caut să-mi echilibrez sentimentele păstrate în frau. Dacă m-aş fi gândit, în loc să mă agit, aş fi realizat care este problema mea şi aş fi spus colegului meu că sunt ocupat şi nu vreau să vorbesc cu el în acest moment.

Ritmul cu unghiile, fumatul, mâncatul compulsiv, pot fi forme de agitaţie. În cazuri extreme, agitaţia duce la violenta.

Incapacitatea sau violenta.

Am pe birou o grămadă de lucrări. Estimez cât timp îmi ia pentru toate şi realizez că nu am să reuşesc să termin câteva sarcini vitale, până la termenul limita. Stau la birou şi simt ca mă apuca o migrena. Iau un medicament şi mă duc acasă. Am intrat în „incapacitate", neluând în considerare abilitatea mea de a rezolva problema. Sper ca în felul acesta să-mi facă altcineva treaba.

Am o disputa cu managerul zonal. Îmi spune că se aşteaptă să lucrez până târziu noaptea asta, şi nu este dispus să-mi dea timp să negociez acest aspect cu el. Ies trântind uşa, şi, mergând pe coridor, rup pixul în două de supărare. Reacţia mea violenta nu-mi rezolva cu nimic problema şi îmi consum supărarea fără folos, în loc să o folosesc pentru a-mi energiza abilitatea de a rezolva problema.

Într-un articol din TA Journal despre pasivitatea Schiff remarca: „Scopul pasivităţii este de a menţine nefuncţionarea acelor stări ale eului care ar provoca contractul de dependenta". Cu alte cuvinte, pasivitatea ne ajuta să creăm şi să rămânem în relaţii de dependenta. Menţinând aceste nefuncţionări putem reactiva dependenta disfuncţională timpurie cu o figura parentala, trăită în copilărie. Schiff continua cu: „când pasivitatea începe să nu mai funcţioneze, s-ar putea să fie o competiţie pentru poziţia de Copil dependent din simbioza". Adică s-ar putea să avem un conflict în legătură cu cine va fi cel care

are nevoie de ajutor în relaţiile noastre. Competiţia ar putea fi simţită ca o luptă pentru supravieţuire.

Redefinirea

Redefinirea este un mecanism pe care oamenii îl folosesc pentru a „menţine punctele de vedere stabilite despre propria persoană, despre alţi oameni şi despre lume în vederea înaintării scenariilor lor" (Mellor, TA Journal, iulie, 1955). Redefinim pentru a ne apăra punctul de vedere despre lume împotriva informaţiilor sau stimulilor care nu corespund cu cadrul nostru de referinţă. Atunci când oamenii gândesc şi acţionează autonom ei nu redefinesc, de aceea redefinirea este un indicator al desconsiderării, pasivităţii şi comportamentelor de joc. Redefinirea este folosita împreună cu cele patru forme de pasivitate pentru a raţionaliza genul de relaţie care întăreşte simbioza cu o persoană. Când redefinesc, oamenii îşi limitează opţiunile la structura relaţiei simbiotice.

Când iniţiem conversaţii care impica redefinire conversaţia poate deveni circulara sau fără rost. Avem tendinţa de a redefini, îndepărtându-ne de rezolvarea problemelor, şi sfârşim prin a simţi că ne-am împotmolit.

Există două tipuri de redefiniri: *tangenţiale şi de tip blocaj*. În fiecare tip, focarul răspunsului diferă de focarul stimulului.

Redefinirile tangenţiale sunt acelea în care stimulul şi răspunsul se concentrează pe aspecte diferite sau se ocupa de acelaşi aspect din perspective diferite. Adeseori aspectul iniţial este uitat în confuzia rezultata.

Exemple:

A: *Cine a lăsat uşa deschisa*?

B: *Era deschisa când am ajuns aici* (*de la cine la când*).

A; *Vei merge la banca*?

B: *Mai târziu voi putea merge*. (*de la intenţie la posibilitate*).

A: *Ce vei face în legătură cu asta*?

B: *Am încercat să vorbesc cu ea* (*de la viitor la trecut*).

A: *Vei sapa grădina*?

B: *Mi-ar plăcea să secer graul*. (*de la săpat la secerat*).

Redefinirile tip blocaj sunt folosite pentru a bloca discuţia asupra unui anumit aspect. Pot duce la împotmolirea noastră în definiţii, detalieri sau generalizări exagerate.

De exemplu:

A: *Ce simți*?

B: *Nu știu*.

Faptul ca cineva redefinește sugerează ca percepe o amenințare la cadrul sau de referință. De aceea este de ajutor să înțelegem ce anume crede/ credem că este sub amenințare, putând astfel rezolva conflictul dintre punctul nostru de vedere asupra realității și realitate. Aceasta poate duce la eliberarea noastră spre „a renunța a mai investi în problema".

AUTONOMIA

Autonomia este abilitatea de a fi conștient de realitatea de „aici și acum", spontaneitatea, abilitatea de a selecta dintr-o gamă variată de opțiuni și capacitatea de intimitate.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU TERAPIA ÎN GRUP

MEDITAȚIA COPACULUI

(Paul Mccarter)

(*Se utilizează pentru terapia anxietății, în terapia familială, pentru dezvoltarea personală în terapia de grup*)

Închide ochii acum… Azi vom lucra cu dezvoltarea unei părți… Și putem începe cu o idee… așa cum am putea începe cu orice altceva… Așa că te voi ruga să începi cu ideea de copac… Și alegi un copac pe care îl cunoști bine… Poate este un copac de lângă casa ta… sau un copac pe care l-ai privit… sau pe care îl vezi mereu… Îi știi ramurile… și îi cunoști forma frunzelor…

Și dacă nu există niciun copac căruia să-i fi acordat atenție… atunci alege o altă parte a lumii… a naturii… Poți alege un munte… sau o pasăre care îți place… Dar dacă acum vezi un copac… atunci alege copacul… Și acordă-ți un moment… pentru a-ți aminti acel copac „felul cum arată… forma „înalt… sau scund… mare… sau mic… triunghiular… sau rotund… acoperind o arie mai mare… sau mai mică… Observă-i forma…

Și pe măsură ce faci asta… începi tot mai mult să simți că propriul tău corp este acest copac… așa încât corpul tău devine de fapt acest copac… Și începi să te extinzi tot mai mult în interiorul ramurilor copacului… Și te înalți „și crești… așa încât ești de dimensiunea copacului… orice înălțime ar avea acesta… Și picioarele tale se întind în jos… în pământ… prin rădăcinile copacului… și devin aceste rădăcini… Și atunci începi să observi o mișcare blândă în interiorul tău… pe măsură ce vântul începe să bătălin… liniștit… Și simți mișcarea

corpului tău… a ramurilor tale… a trunchiului tău… răspunzând vântului… vântului blând… Şi observi cum te simţi… cum răspunzi… acea mişcare blândă… poate mai mult spre vârf… sau în părţile laterale, unde se află ramurile micuţe… rămurelele… Şi pe măsură ce faci asta… observi ceea ce se întâmplă în interiorul corpului tău de copac… cu rădăcinile în pământ „ramurile extinzându-se spre cer… Observă ceea ce se întâmplă în interiorul tău…

(Pauză)

Şi încet… încet… începi să creşti acum… Eşti un copac care creşte… Şi laşi braţele tale să devină ramuri ale copacului… Laşi braţele tale să se întindă încet… aşa că, dacă întâlneşti un alt copac care creşte… aşa cum fac copacii… ramurile tale se vor adapta… Şi aşa găseşti spaţiul în care te poţi lăsa să creşti un pic… Nu trebuie să fie o creştere foarte mare… poate fi doar doi centimetri… sau cinci centimetri… Dacă simţi că aşa e potrivit, creşterea poate fi de un metru… sau mai mult… Simţi propria creştere… şi te laşi să creşti încet… aşa cum creşte un copac… câte puţin în fiecare zi… Şi acordă-ţi un moment pentru a şti cum este asta… pentru a şti unde te afli…

(Pauză)

Şi eşti aici acum… cu rădăcinile în pământ… pe măsură ce ramurile tale cresc spre cer… şi îţi dai seama astfel care este scopul tău… Poţi pur şi simplu să îţi adresezi această întrebare ţie însuţi… Cine sunt eu?… Care este scopul meu aici?… Ce fac eu?… Şi poţi să-ţi dai singur (a) răspunsul… fiind acest copac care eşti acum… Cum te conectezi cu ceilalţi copaci din lume?… Şi te poţi întreba: Ce am eu nevoie ca şi copac?…

(Pauză)

Tot ce ai nevoie… Devii conştient (a) de asta… de ceea ce ai nevoie… Şi asta îţi va spune ceva despre relaţia ta cu lumea din jurul tău… cu elementele… cu hrana pe care o absorbi… o iei înăuntrul tău… pe măsură ce creşti…

Şi apoi te relaxezi… şi laşi ca ramurile tale să se încline… braţele tale să se relaxeze… chiar întreg corpul se relaxează… parcă scufundându-se tot mai mult în pământ… pe măsură ce structura copacului te părăseşte… Şi tot ceea ce rămâne în tine este apa… Tu eşti apa…

(Pauză)

Şi ca apă, pătrunzi înapoi în pământ… Şi te laşi să pătrunzi tot

mai mult în pământ… căla Atorind ca apa… tot mai adânc în pământ… în sol… în jos spre roci… mai departe şi mai departe în pământ „până întâlneşti alte ape… Şi acordă-ţi un moment pentru a observa ce se întâmplă… atunci când întâlneşti apa din adâncul pământului… râurile… ochiurile de apă adânc în interiorul pământului…

(Pauză)

Şi poate te mişti aici… poate te extinzi… când întâlneşti o apă mai mare… Poate pluteşti… Şi când te mişti în curentul acelei ape… mari sau mici… în interiorul curentului… mişcându-te… mişcându-te… mişcându-te… până când te regăseşti la suprafaţa pământului… poate ridicându-te la suprafaţă ca un izvor… sau ridicându-te în ocean… şi întorcându-te la suprafaţa pământului… Şi aşa cum au făcut şi vechile creaturi ale pământului… simţi cum te ridici din apă… aşa cum cu milenii în urmă au făcut-o amfibiile… te ridici din apă şi pătrunzi înapoi în venea ta formă umană… te întorci la structura umană… Şi că eşti din nou o fiinţă umană… un corp uman… o întrupare umană a vieţii… şi acordă-ţi un moment… pentru a observa cum te simţi ca fiinţă umană… cum este corpul tău… cu două picioare… două braţe… doi ochi… şira spinării… gura… şi nasul… inima… stomacul…

(Pauză)

Şi din nou te poţi întreba, de data aceasta ca fiinţă umană: Care este scopul meu?… Şi doar observă orice este de observat… nu răspunsul final… ci doar răspunsul pe care îl primeşti în acest moment… de care eşti conştient (a) …care este scopul tău în acest moment… în care te simţi ca tine însuţi, ca fiinţă umană… Sau unul din scopurile tale… Şi acordă-ţi un alt moment pentru a simţi care sunt nevoile tale… care sunt nevoile tale ca fiinţă umană în acest moment… Care este nevoia ta din partea lumii care te înconjoară… Şi simţi asta acum…

(Pauză)

Şi ştii că orice creştere are nevoie de hrană… sprijin… indiferent de forma de viaţă.

— Copacul are nevoile sale pentru a creşte… pasărea are nevoile sale… şi ele sunt diferite… şi o fiinţă umană are propriile nevoi pentru a creşte… Ele nu sunt rele… nu sunt bune… sunt doar o parte a naturii sau vieţii… sau a creşterii… Este bine să ştii care sunt nevoile tale în acest moment…

Şi apoi te întorci la propria ta respiraţie… îţi simţi respiraţia…

simţi mişcarea respiraţiei tale în interiorul tău din nou… Nu este nevoie să forţezi respiraţia… doar o simţi… observ ce se întâmplă în interiorul tău… Unii dintre voi s-ar putea să-şi ţină respiraţia… şi este bine aşa… doar observă că atunci când respiraţia se opreşte, poate exista o tensiune… un blocaj… Şi ca apa din respiraţia ta poţi continua să creşti ţi s-a te extinzi… Lasă-te să-ţi simţi corpul… şi observă ce părţi ale corpului tău s-au mişcat şi au crescut… în interiorul tău…

Şi când eşti pregătit (a) …te regăseşti din nou în această încăpere… în următoarele minute… şi te simţi din nou confortabil… stând aici pe scaun… şi deschizând încet ochii…